TÜRKİYE

healthy food GUIDE

İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

TÜM GERÇEKLERİYLE KOLAJEN

Gençlik iksiri
KOLAJENLİ çorba tarifleri

Çocuklarda sağlıklı içecek tüketimi

7 ADIMDA GRİPTEN KORUNUN!

VEGANLAR İÇİN DOĞRU BESLENME REHBERİ

İnatçı kilolarla başa çıkmanın yolları

ANTRENMAN PERFORMANSINI ARTIRAN BESİNLER

SELAHATTİN DÖNMEZ'DEN ORGANİK SÜT DİYETİ 4 günde 2 kilo ver!

MH MEDIA
ISSN: 2602-2516
9 772602 251005
Sayı: 2019 / 5 Fiyatı: 15₺ / KKTC:15₺
KASIM-ARALIK 2019

- Ergenlik döneminde beslenme
- Kilo almakta zorluk çekenlere pratik çözümler
- Uzun bir ömür için İyi Ye! İyi yaşlan!
- Beyin gelişimini destekleyen besinler
- Obeziteyle savaşıyoruz

Hangi turunçgil ne kadar yararlı?

Röportaj: Sahrap Soysal ile sağlıklı mutfak

Osmanlı Mutfağı'ndan sebze yemekleri

METRO Chef

TAVUKLAR RAHATSA İÇİMİZ RAHAT!

Hayvan refahını önemsiyor; kafes yerine geniş kümeslerde yetişen tavukların yumurtalarını raflarımıza getiriyoruz.

2023 yılına kadar da kendi markalı tüm yumurtalarımızın %100 kafessiz olacağını taahhüt ediyoruz.

editörün notu

selahattin@medyalink.com.tr

Kış güneşi gibi bir sayıyla merhaba

Pastırma sıcakları derken kış birden kendini hissettirmeye başladı. Havalar soğudukça da eve kapanacağımız kesin değil mi? Hal böyle olunca kışın çok kilo almak, yorgun hissetmek, duygu durumunda maalesef ki olumsuzluklar ve soğuk havanın yarattığı değişim ile yağlı besinlere yönelmek kaçınılmaz oluyor. 'Kış geldi ne yiyeceğimi ve nasıl bu süreçle baş edeceğimi bilmiyorum.' diyorsanız bu sayının tam sizlik olduğunu söylemeliyim.

Kilo almamak için, Diyetisyen Berna Şenay'ın 'Obeziteye savaş açın' yazısı çok değerli pratik önerilerle dolu. Kış mevsiminde yağlı yiyeceklere yönlendiren bedenimizi harap etmemek için "Trans yağlar" konusu eminim farkındalığınızı arttıracak. Son yıllarda çokça tercih edilen vejetaryen tutkunlarına özel 'Veganlar için iyi beslenme rehberi'ni eminim çok beğeneceksiniz. Geleceğimiz olan çocuklarımızı da bu sayıda unutmadık; Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi üyesi Dr. Elif Okut Ayşin'den 'Çocuklarda sıvı alımı kılavuzu'nu hazırladık.

Yorgunluğun sebebinde gizli olan bir beslenme faktörünü de enine boyuna tartışmak istedik. Dr. Güniz Oğuz 'Demir eksikliği anemisi'ne dikkat çekerek neler yapılması gerektiğini sizler için açıkladı. Değerli dostum Sahrap Soysal ile sağlıklı mutfak röportajı gerçekleştirdik. Ve sizler için hazırladığım, 4 Günde 2 kg verebileceğiniz 'Organik süt diyeti' ve 'Kilo alamayanlar için beslenme rehberi' bu sayımızda okunmayı bekliyor.

Sevgilerimle …

Selahattin Dönmez

KASIM-ARALIK 2019

66 TURUNÇGİL ZAMANI

54 7 ADIMDA GRİPTEN KORUNUN!

BAŞLARKEN

3 Editör

12 Ne kadar yemeliyiz?

16 Taze haberler

HABERLER

22 Kolajen hakkında her şey

26 Soğuk havalarda fit kalın

28 Obeziteye savaş açın

34 İnatçı kilolarla başa çıkmanın yolları

38 Ergenlik döneminde beslenme

42 Erken çocukluk döneminde sağlıklı içecek tüketimi

48 Ghee yağı nedir?

50 Demir eksikliğinin önemi

54 Gribe karşı korunun

38 ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME NASIL OLMALI?

88 İYİ YE İYİ YAŞLAN

58 Trans yağ asitlerine dikkat!
62 Kırmızı et ve işlenmiş etler hakkında gerçekler

ALIŞVERİŞ

66 Turunçgil zamanı
70 Organik süt diyeti
74 Beyin gelişimini destekleyen besinler
78 Veganlar için iyi beslenme rehberi
82 Antrenman performansını artıran besinler
84 Kilo almakta zorluk yaşayanlara pratik çözümler
88 İyi ye, iyi yaşlan

94 Kanserde doğru bilinen yanlışlar
100 İsrafa karşı koyun

RÖPORTAJ

46 Sahrap Soysal ile sağlıklı mutfak
80 Peru'lu Şef Christian Bravo röportajı

TARİFLER

112 Gençlik iksiri kolajenli çorbalar
118 Geleneksel lezzetlerle sağlıklı yemekler
122 Kış sebzeleriyle hazırlanmış yemekler

104 Kan grubuna göre beslenme

Sağlıklı yaşam rehberi hfg

Dengeli beslenmek ve uzun vadede sağlıklı yaşamak... İşte bizim misyonumuz bu! Kısa süreli yapılan diyetlere inanmıyoruz. Küçük değişikliklerle büyük farklar yaratılabileceğine ise eminiz. Uzmanlarımızın size nasıl yardımcı olacağını okuyun...

Sağlıklı ve lezzetli tariflerle, sürekli diyete başlayıp bırakma alışkanlığınızı kırabiliriz. Sizi ekonomik olarak zorlamayacak, kolayca bulabileceğiniz ürünleri kullanarak en sevdiğiniz yiyecekleri sağlıklı tariflere dönüştürüyoruz. Başlıca gıdalardan ayrı kalmanızı tavsiye etmiyoruz, tabii alerjiniz ve intoleransınız olmadığı sürece!

Sizinle paylaştığımız tüm tarifler, diyetisyenlerimiz ve beslenme uzmanlarımız tarafından değerlendirilmiştir. Başlıca besin grupları, sağlıklı ve lezzetli tarifler hazırlamak için birleştirilerek dengeli beslenme rehberi oluşturulmuştur.

Sağlıkla ilgili ortaya konan son gelişmelere bilimsel olarak yaklaşıyoruz. Anlaşılması zor bilgilere açıklık getiriyoruz. Uzmanlarımız, güncel konulara tek taraflı değil; farklı açılardan yaklaşıyor.

Tarifleri, beslenme şeklinize göre seçebilirsiniz. Detaylı bilgi sayfa 12'de...

DÜŞÜK ŞEKER | YÜKSEK KALSİYUM | DÜŞÜK YAĞ | YÜKSEK LİF | VEGAN | DÜŞÜK KALORİ

✓ laktozsuz ✓ diyabetik ✓ glütensiz ✓ vejetaryen

MH MEDIA

Cenap Şehabettin Sk. No:47/1
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx
Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına

Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni
Selahattin Dönmez
sdonmez@sdonmez.com

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

Haber Müdürü
Özlem Sucu
ozlem@medyalink.com.tr

Görsel Yönetmen
Rıfat Kurt

Katkıda Bulunanlar
Adile Özdağ, Selin Sezgin, Berna Şenay, Orçun Kürüm, Taylan Kümeli, Murat Baş

REKLAM
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Reklam Direktörü
Zeynep Mert
zeynep@medyalink.com.tr

Reklam Direktörü
Derya Eren
derya@medyalink.com.tr

Rezervasyon
rezervasyon@medyalink.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

Basıldığı Yer
Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
yenidevirbasim@gmail.com

Baskı Tarihi: 18 Kasım 2019
Yayın Türü: Yerel, süreli, 2 aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık, Beslenme, Yaşam
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

Türkiye'deki tüm yayın hakları MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Healthy Food Guide Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Healthy Food Guide Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Ürünlere ait fiyatlar 22 Aralık 2014 itibarı ile geçerli yaklaşık fiyatlardır. Farklı satış noktalarındaki ya da kur ve vergi değişimlerinden kaynaklanan fiyat farklılıklarından Healthy Food Guide Türkiye dergisi sorumlu tutulamaz.

Zamanın sana kalsın

Macrocenter'daki benzersiz alışveriş deneyimini, **şimdi mobil uygulama ile istediğin yerde, istediğin an yaşa.**

#zamanınsanakalsın

Hemen İndirin!

macrocenter

healthyfoodguidetr healthyfoodguidetr hfg@medyalink.com.tr

TAKİPLEŞELİM

HEALTHY FOOD GUIDE OLARAK BİZ SİZİ TAKİP EDİYORUZ.
HAKKIMIZDA (İYİ YA DA KÖTÜ) NE DÜŞÜNDÜĞÜNÜZÜ DE BİLMEK İSTİYORUZ.
Yorumlarınızı, fotoğraflarınızı ve fikirlerinizi bize mutlaka iletin.

PAYLAŞIN

Keyif aldığınız anları unutulmaz kılın. Fotoğraflarda bizi de tag'leyin, unutmayın!

Sizin bir sorunuz varsa, bizim de bir cevabımız var. Aklınıza takılanları bize sorun, uzmanlarımız yanıtlasın.

TEŞEKKÜRLER

Bizi dergi raflarında aradınız, Instagram'da takibe aldınız,
fotoğraflarda tagladiniz, güzel yorumlar yaptınız… Siz değerli okuyucularımız sayesinde hızla büyüdük.
Tüm HFG takipçilerine binlerce kez teşekkür ediyoruz.

BEĞENDİK

Kendimizi hesaplarınızda bulduk!

@healthylifesdiary
En sevdiğim sağlıklı beslenme dergisi Healthy Food Guide'ın yeni sayısı çıktıysa hemen alınıp okunmaya başlanır.

@dyt.derya.yay
Öğle yemeğimiz salatalarımız artık daha keyifli. Yağ yerine zeytin kullandım, 7-8 yeşil zeytin, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı değişimine eşit. Antioksidanım bolca sıktığım limondan ve omega 3 kaynağımı balıktan aldım.

@dyt.ogrencii
Healthy Food Guide yeni sayısı alındıysa ve günlerden pazarsa bir kahve alıp okuma vakti gelmiş demektir.

@dyt.cisilgunes
Dolu dolu yeni sayısıyla Healthy Food Guide ve Roma'dan dönünce içmeye başladığım cappucino ile Pazar dinlencesi…

@duygunlabeslen
Günaydın herkese. Gözünü havaalanında açanlar yani açmaya çalışanlar, neyse ki bu duruma yardımcı şipşak sandviçim ve yandaşları…

@saglikmutfagimda
Güne kahveyle başladım... Hadi kahveye beklerim. Şimdi sakiniz. Sonra sporda delirmeceler ve güzel bir hafta sonu temennim.

erken hasat

NATÜREL SIZMA ZEYTİNYAĞI

SOĞUK SIKIM NATÜREL SIZMA ZEYTİNYAĞI
2019-2020
HASAT
SEZONU

Eylül ayında toplanan zeytinlerden, soğuk sıkım tekniği ile üretilen **natürel sızma zeytinyağı,** meyvemsi aromasını korumak için **filtre edilmedi.**

Sınırlı sayıdaki erken hasat filtresiz natürel sızma zeytinyağı sadece online satışta ve fabrika satış mağazalarında!

shop.forazeylin.com.tr

HFG DANIŞMA KURULUMUZ

• Prof. Dr. Sevinç Yücecan,
Diyetisyen/
Yakın Doğu Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Tanju Besler,
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu,
İstinye Üniversitesi Beslenme ve
Diyetetik Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Aziz Ekşi,
Ankara Üniversitesi Gıda
Mühendisliği Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Murat Baş,
Diyetisyen/
Acıbadem Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Hakan Yardımcı,
Ankara Üniversitesi Veteriner
Fakültesi Mikrobiyoloji
Anabilim Dalı Başkanı

• Yrd. Doç. Dr. Aylin Hasbay
Büyükkaragöz,
Acıbadem Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü Öğretim Üyesi

• Uzm. Dyt. Orçun Kürüm
Sporcu Beslenmesi Uzmanı

• Emrah Köksal Sezgin,
Türkiye Aşçılar Milli Takım
Direktörü – Şef

• Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez,
İstinye Üniversitesi Beslenme ve
Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi

5:1 DHA:EPA
ALTIN ORANA SAHİP OMEGA-3 TAKVİYESİ

Fazla kilo ve obezite durumunda son yıllarda yağ hücresinde de enflamasyon oluştuğu kanıtlamıştır.

Yağ hücresindeki bu inflamasyon yani “lipoinflamasyon” giderilmediği sürece kişiler kilo alıp verme ve iştahını kontrol edememe gibi bir kısır döngüye girerler. “Lipoinflamasyon”un kırılmasında en etkili yöntem kilo kaybı ile birlikte alınan doğru oranda omega-3 takviyesidir.

Literatürde doğru oran kabul edilen 5:1 DHA:EPA içerikli omega-3 takviyesi ile lipoinflamasyon sorununun büyük ölçüde çözüldüğü kanıtlanmıştır.

Referanslar: 1. de Luis D, Domingo JC, Izaola O, Casanueva FF, Bellido D, Sajoux. Effect of DHA supplementation in a very low-calorie ketogenic diet in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. Endocrine. 2016 Oct;54(1):111-122. 2016. **2.** N. Ouchi, J. Parker, J.J. Lugus, K. Walsh. Adipokines in inflammation and metabolic disease, Focus on Metabolism and Immunology. 2011;11-85. **3.** M.J. James, R.A. Gibson, L.G. Cleland, Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production. Am. J. Clin. Nutr. 71(1 Suppl), 343S–348S (2000)

Kalibra®
SDM Diyeti

PronoKal Group®

NE KADAR YEMELİYİZ?

HFG'deki her tarifte besin değerleri detaylı bir şekilde belirtilmiştir. Böylece vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketebilirsiniz. Günlük almanız gereken besin miktarını hesaplamanın basit bir yöntemini sizlerle paylaşıyoruz...

İhtiyaç duyulan günlük besin miktarı yaşa, cinsiyete, kiloya, boya ve fiziksel hareket seviyesine göre değişmektedir.
Birçok bilimsel kurum tarafından standart kabul edildiği için, bizler ihtiyaç duyulan günlük kalori miktarını 2100 kalori olarak alıyoruz. Her ne kadar bu sayılar, sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmada son derece önemli olsa da, yediklerinizin kalitesi de önem taşır. Sağlıklı, doğal, "gerçek" yiyecekler yemek ve çeşitlilik sağlamak günlük besin ihtiyacınızı kolaylıkla karşılamanızı sağlar.
Genel bir rehber olarak, sizler için hazırladığımız bu "tavsiye edilen günlük tüketim miktarı" listesini kullanabilirsiniz. Kişisel yapınızdan kaynaklanan farkları doktorunuza danışmalısınız.

Ortalama Günlük Tüketim	
Kilojul	8700 kL
Kalori	2100
Protein Enerjinin %15-25'i	
Toplam yağ Enerjinin %20-35'i	
Doymuş yağ Enerjinin %10'dan azı	
Karbonhidrat Enerjinin %45-65'i	
Serbest şeker Enerjinin %10'u	
Lif	25-30 g
Sodyum	2300 mg
Kalsiyum	1000 mg
Demir	8 mg

SODYUM Kalp rahatsızlığınız varsa veya yakalanma riskiniz yüksekse, günde 1600 mg'dan fazla tüketmemeye çalışın.

KALSİYUM 50 yaşın üzerindeki kadınlarda ve 70 yaşın üzerindeki erkeklerde günlük tüketim miktarı 1300 mg'a çıkarılmalıdır.

DEMİR 50 yaşın altındaki kadınlar günde 18 mg'a ulaşmayı hedeflemelidir. Hamilelik sürecinde ise bu miktar 27 mg'a çıkarılmalıdır.

SODYUMU %50
AZALTILMIŞ İYOTSUZ SOFRA TUZU
BİLLUR TUZ
Tansiyon ve Kalp Sorunu Olanlar İçin
DENİZ TUZUNDAN ÜRETİLMİŞTİR

DEMİR
MİNERALİ İLE ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ RAFİNE İYOTLU SOFRA TUZU
BİLLUR TUZ
Demir Eksikliğine Karşı
DENİZ TUZUNDAN ÜRETİLMİŞTİR

İYOTSUZ SOFRA TUZU
BİLLUR TUZ
Tiroid ve Guatr Hastalarına Özel
DENİZ TUZUNDAN ÜRETİLMİŞTİR

İYOTLU SOFRA TUZU
BİLLUR TUZ
Daha Sağlıklı Bir Yaşam İçin
DENİZ TUZUNDAN ÜRETİLMİŞTİR

BU YA DA ŞU

YOĞURT MU, KEFİR Mİ?

Hangisinin daha besleyici olduğunu aşağıdaki verilerle öğrenelim…

Yoğurt

Yoğurt Lactobacillus bulgaricus ve Streptococcus thermophilus bakterilerinin laktik asit fermantasyonu ile oluşan fermente bir süt ürünü. Kalsiyum, fosfor, potasyum, magnezyum ve çinko mineralleri, A ve B grubu vitaminleri gibi çok değerli besin öğelerinin yanı sıra biyolojik değeri yüksek protein içeriğine sahiptir. Her gün tüketilen bir kase yoğurt bağırsak florasını olumlu etkileyerek sindirim sistemini destekler ve kabızlık, ishal, karın ağrısı, gaz gibi problemleri önler, bağışıklığı güçlendirir, iştah kontrolü sağlayarak obezite riskini azaltır, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kansere karşı koruyucu etki oluşturur.

Kefir

Kefir güçlü bir probiyotiktir. İçildikten sonra kefir bakterileri canlı olarak bağırsaklarımıza ulaşır. Yapımı oldukça basittir. Süte kefir taneleri eklenmesi laktik asit bakterileri ve maya içeren fermente bir sağlık iksiri halini alır. Kefir içindeki yararlı bu mikroorganizmalar K, B1 vitamini, pantotenik asit, niasin, folik asit, B12 ve biyotin vitaminlerinin sentezi yaparlar. Kefir bağışıklığı düzenler, damarda yararlı kolesterol düzeyini artırır, kan şekerini düzenler. Ayrıca kefirde bulunan sülfür içeren aminoasitler ve kefiranin adlı bileşenler tümör oluşum aktivitesini azaltır.

SONUÇ

Hem yoğurt hem de kefir sütün fermentasyonu sonucu elde edilir ve A, B vitaminleri, potasyum, fosfor, kalsiyum ve proteinden zengindir. Ve her ikisi de süper sağlık yararları oluşturur. Ancak kefir sağlık yararlarında biraz daha ön plana çıkıyor diyebilirim. Yoğurt prebiyotiktir; yani probiyotiklerin üremesini artırır. Kefir ise bir probiyotiktir; yani kendisi yararlı mikroorganizmadır. Yoğurtta mikroorganizma olarak sadece bifidobakterler ve laktobasiller bulunur. Kefirde ise bunlara ilaveten lactobacillus caucasus, leuconostoc, asetobacter ve streptokok gibi bakteriler ile saccharomyces kefir ve torula kefir gibi mantarlar bulunur. Ayrıca kefir sinir sisteminde görevli, sinir yatıştırıcı ve depresyonu azaltıcı etkiye sahip triptofan amino asidini, kalsiyum, magnezyum ve proteini daha yüksek oranda içermektedir.

Uzman Diyetisyen
Selahattin Dönmez
HAYAT YEDİKÇE GÜZEL
ANADOLU'NUN TOPRAKLARINDAN BESLENEREK SAĞLIKLI YAŞAYIN...
DESTEK @ SAĞLIK

Taze haberler

Sağlık ve beslenme dünyasındaki güncel gelişmelere ayak uydurun.

ÇOCUKLAR SPORLA DAHA ÇOK HAŞIR NEŞİR OLMAK İSTİYOR

Araştırma sonuçlarına göre, okul çocuklarının yüzde 60'dan fazlası, spor kıyafetlerini her gün giyebilseler ders molalarında daha aktif olabileceklerini iddia ediyorlarmış. Araştırmacılar da çocukların daha rahat ve pratik üniformalar giymelerine izin verilmesinin, bu genç insanları, özellikle de kız çocuklarını daha aktif olmaya teşvik edeceğini ifade ediyorlar.

Newcastle Üniversitesi, 2018

En huysuz ve stresli hissedilen günün salı günü olduğu ortaya atıldı. Ayrıca çalışan nüfusun çeyreği de salı sabahı yataktan kalkmakta zorlanıyor. Yani, yeni pazartesimiz salı oldu denilebilir!
O&G Crunchy Granola, 2018

MİDENİZİ HİPNOTİZE EDİN

Bir araştırmaya göre, hipnoterapi; hassas bağırsak sendromuna neredeyse 9 ay boyunca çare sunabilir. Hipnoterapi, hastaların yaşadıkları fiziksel sorunların ciddiyetini azaltmasa da ortaya çıkan semptomlarla daha kolay başa çıkmalarını ve bu semptomlardan daha az rahatsızlık duymalarını sağlıyor.
The Lancet, 2018

Yürü, koş... Serbest!

Kendinize bir koşu veya yürüyüş hedefi belirleyerek Dünya Kanser Günü'nde kanserle savaşan kurumlar için para toplayabilirsiniz. Ayrıca bu hedef temiz havada antrenman yapmak için harika bir amaç oluşturur. İsterseniz her zaman kullandığınız otobüs durağından daha önce inmeyi de deneyebilirsiniz.

GÖZLER BİLİR!

Görüş yeteneğinizi sonsuza kadar korumak mı istiyorsunuz? Çalışmalar, düzenli bir Akdeniz beslenme rutinine (zeytinyağı, tahıllar, bakliyat, sebze, meyve, yemişler ve balık) sahip kişilerin, yaşla birlikte ortaya çıkan görüş dejenerasyonu riskinin yüzde 41 oranında daha düşük olduğunu ortaya koyuyor.
Ophthalmology, 2018

SAĞLIKLI BİR YAŞAM VE BAL ARASINDAKİ İLİŞKİ

13,000 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir anket çalışmasına göre, bal tüketen kişiler genellikle sağlıklı bir beslenme düzenine sahip oluyorlar ve bu kişilerin fazla kilo, yüksek kolesterol veya diyabet sorunu yaşama ihtimali daha düşük görünüyor. Düzenli olarak bal yiyen kişilerin kalori, şeker, sodyum ve glüten tüketimi genellikle daha düşük olurken, bu kişiler diğerlerine oranla daha çok lif ve proteinli besinlerle besleniyorlar. Kısacası bu kişiler sağlıklı besleniyorlar. Balın içeriğinde bu besini daha besleyici ve şekerden daha kolay sindirilebilir hale getiren vitaminler, mineraller, antioksidanlar ve enzimler bulunur.

ZERDEÇAL ASTIM VE ALERJİLERE İYİ GELİYOR

Zerdeçal kökünün aktif bileşeni olan zerdeçal tozu, astım ve alerji semptomlarını azaltabilir. Çocuklar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, altı ay boyunca zerdeçal takviyesi alan çocukların astım ilacı kullanma ihtiyacının azaldığı saptanmıştır. Alerji sendromu olan 200 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmaya göre ise iki ay boyunca zerdeçal tüketilmesi hapşurma ve tıkanıklık belirtilerini azaltmaktadır.

%5

Bu rakam, önerilen günlük lif miktarına sadık kalan kişilerin genel oranını ifade ediyor. Bu miktar, 50 yaşından genç kadınlar için 25 ve erkekler için 38 gramken, 50 yaşından sonra sırasıyla 21 ve 30 grama düşer. Lif vücudumuzun temiz kalmasını sağlar ve sindirim sorunlarını, kilo artışını, kanseri, yüksek tansiyonu, kalp hastalıklarını ve kalp krizi riskini önler. Tam tahıllı besinlerin yanı sıra lif içeriği yüksek başka besinler de vardır:

1 bardak kızılcık: 8 g
1 bardak çilek: 3 g
1 adet orta büyüklükte armut, elma, muz veya portakal: 3-5 g
1/2 bardak bezelye, mercimek veya siyah fasulye: 7-8 g
1/2 oz chia tohumu: 5 g
23 adet badem: 3.5 g
1 bardak pişirilmiş brokoli, şalgam veya Brüksel lahanası: 4-5 g
1 adet orta büyüklükte haşlanmış patates (kabuğuyla birlikte): 4 g

Sağlıklı bir kalp için 59 dakika

Ritmik yürüyüş gibi aerobik egzersizlerinin kalp sağlığına iyi geldiği bilinmektedir. Ancak ağırlık kaldırma gibi direnç egzersizlerinin de şaşırtıcı olumlu etkileri söz konusu. 12,000 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, haftada yaklaşık 59 dakika direnç egzersizi yapmak kalp rahatsızlıkları ve kalp krizi riskini yüzde 40-70 oranında azaltmaktadır. Toplamda 59 dakikayı bulan bu süre, haftada bir, iki veya üç parçaya bölünerek tamamlanabilir. Bu süreyi artırmanın ise herhangi bir ekstra faydası yoktur.

Fazla kilolardan kurtulmak

Bizim seçimimiz:

SUÇLULUK DUYGUSUNA NEDEN OLMAYAN

EatReal Domates ve Sarımsak Aromalı Kinoa Cipsi

Cipslerden vazgeçemediğiniz için az yağsız ürünler bulmaya mı karar verdiniz? Bizim önerimiz, ofiste keyifle atıştırdığımız bu cipsler. Yeni nesil sağlıklı atıştırmalığın en ağız sulandıran hali!

Minik ısırıklar

American Journal of Clinical Nutrition dergisinde yer alan bir araştırmaya göre, tüm yemeği ağzınızı dolduran birkaç ısırıkta bitirmek yerine küçük parçalar halinde tüketirseniz, besinin ağzınızda işleneceği süre artar ve kısa zamanda doygunluk hissine ulaşırsınız.

Erkenci kuşlar enerji yakar

Texas Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir araştırma, sabah 6 ile 10 arasında tüketilen kilojullar, günün geri kalanında tüketilenlerden daha doyurucu geldiğini gösteriyor. Aslına bakarsanız, güne büyük bir kahvaltıyla başlayan kişiler yaklaşık 373kJ tüketerek günün geri kalanında daha az yemek yiyor.

NE KADAR AZ, O KADAR İYİ

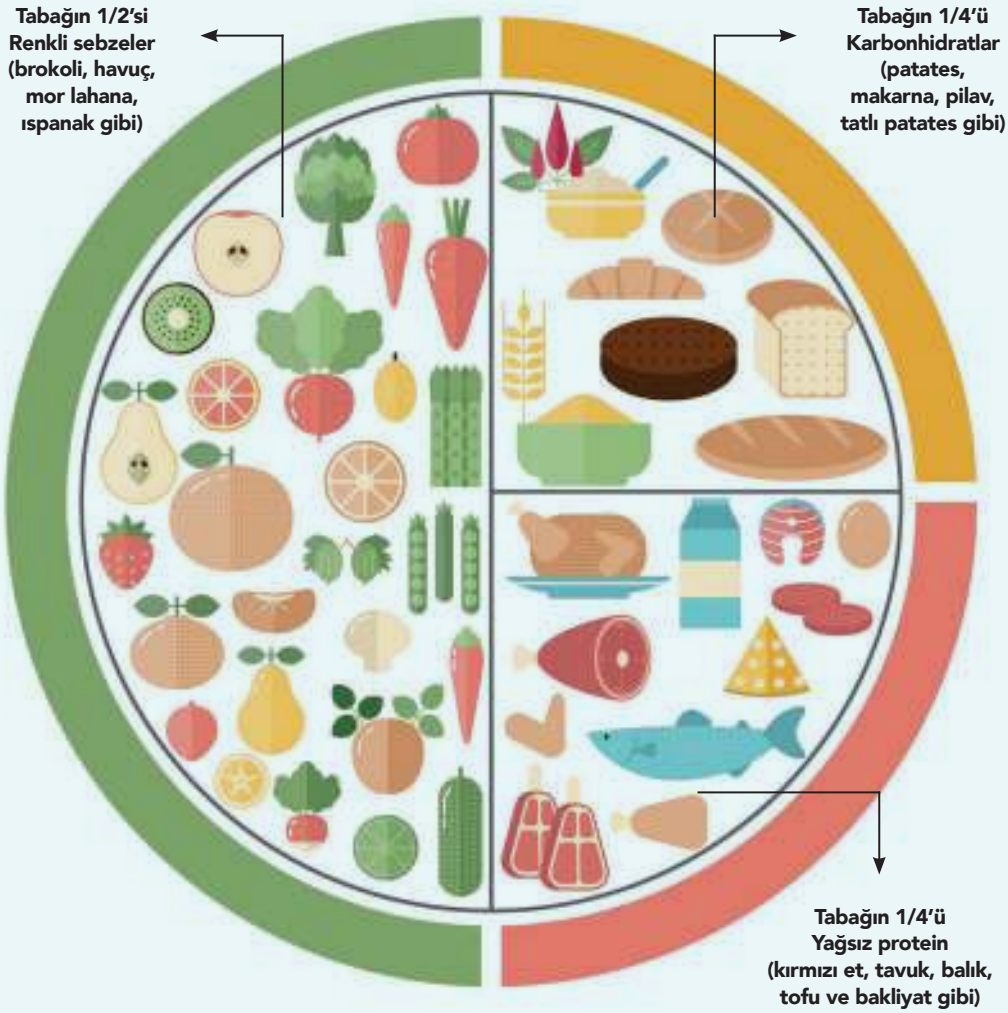
ABD'de yürütülen güncel bir araştırmaya göre, yiyecekleri küçük paketler halinde satın almak porsiyonları hesaplama konusunda farkındalık yaratarak tüketim miktarını dengeler. Haftada 420kJ'lük atıştırmalık paketleri verilerek tüketim miktarları kontrol altında tutulan kişilerin, standart paketleri tercih eden kişilere göre daha az atıştırmalık tükettiği ortaya konmuştur.

Sürüyle birlikte hareket etmek mi yoksa kitaba uymak mı?

Kilo vermek isteyenler için hangisi daha iyidir, yazılı bir diyet planını uygulamak mı yoksa daha çok egzersiz yapmak mı? Bu sorunun cevabı, kendi kendinize mi yoksa bir grupla birlikte mi kilo vermek istediğinize göre değişir. Kişilik özelliklerinize ve hayat yoğunluğunuza göre, size uygun seçeneği kendiniz belirleyebilirsiniz.

MÜKEMMEL TABAK

Dengeli bir öğünün nasıl görünmesi gerektiğini hepimiz biliyoruz. Zor olan bildiğimiz bu şeyi uygulayabilmek. Ama artık değil! Besin oranlarını hiç şaşmadan nasıl ayarlayabileceğinizi araştırdık.



HABERLER

● Ergenlikte beslenme ● Obeziteye savaş açın ● Sağlıklı içecekler

GENETİK KADER DEĞİL

Çin'de 18,000'den fazla yetişkin üzerinde gerçekleştirilen ve genetik ile spor arasındaki ilişkiyi konu edinen bir çalışmada, obeziteye genetik yatkınlığı olan kişilerin pes etmemesi gerektiği sonucuna varıldı.
Araştırmacılar, genetik yatkınlıkla başa çıkmak için en ideal egzersizin açık havada düzenli koşu olduğunu belirtiyor. Dağ tırmanışı, yürüyüş, ritmik yürütüş, belirli dans ve yoga pratikleri de vücut kitle endeksinin düşmesini sağlarken, bisiklet sürme ve yüzme bu konuda pek yardımcı olmuyor.

Kaynak: PLOS Genetics, Ağustos 2019

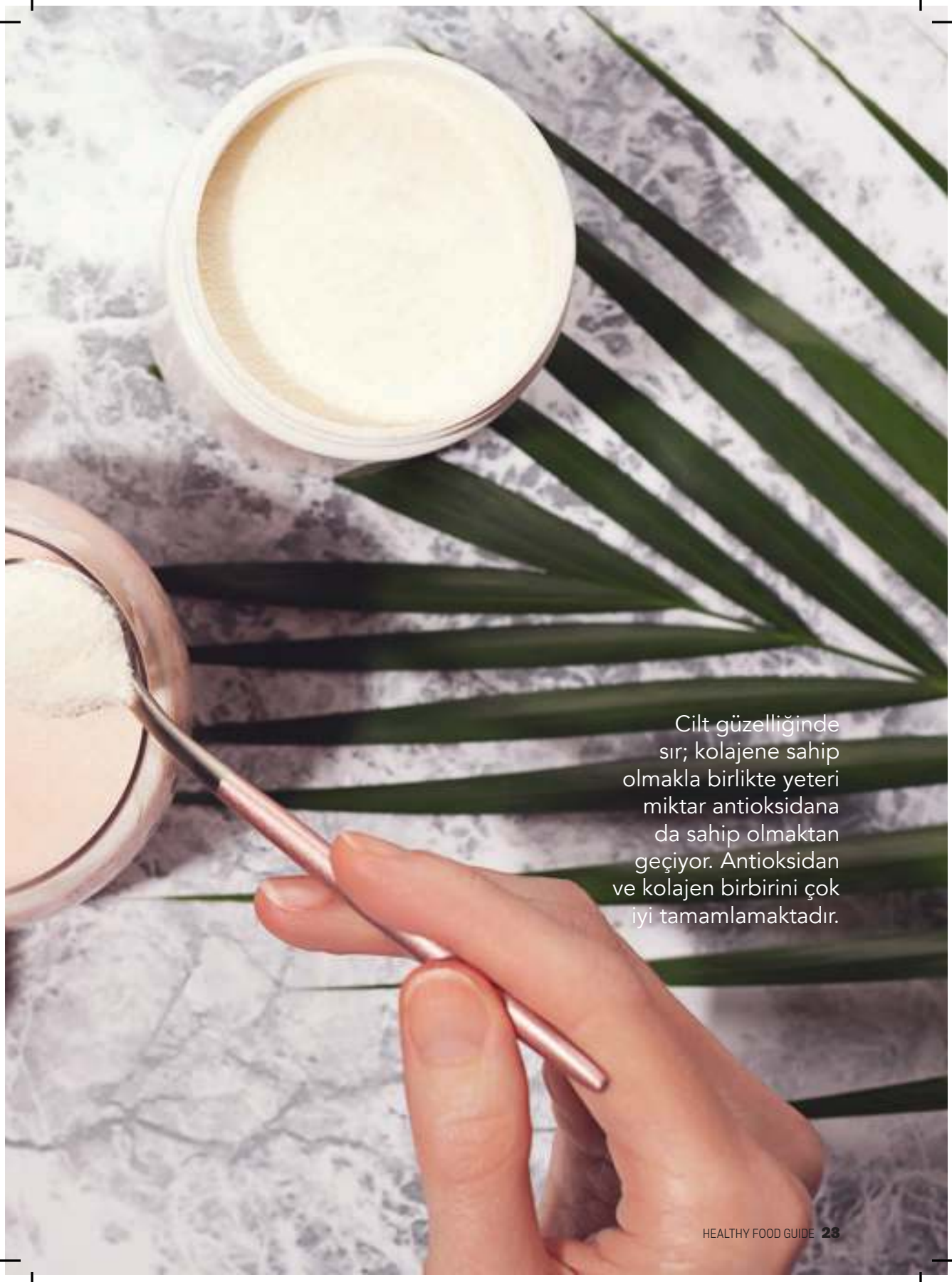
KOLAJEN GERÇEĞİ

YAZI: ADİLE ÖZDAĞ

Son zamanlarda en çok karşılaştığımız ve duyduğumuz konulardan birisi kolajen. Yeniçağın değişen beslenme şekli zaman içerisinde kolajenden daha yoksun hale geldi ve kolajene olan ihtiyacımız arttı.

Kolajen deyince aklımıza cilt güzelliği geliyor olabilir ama aslında kolajen bundan çok daha fazlası. Kolajen vücumuzda en fazla bulunan protein. Cilt, kemikler, kaslar, tendonlar, bağ dokusu, saç ve tırnağın en önemli yapı taşlarından birisi; ayrıca diş, damar, kornea gibi vücudumuzun birçok kısmında bulunur. Kolajen ismi ise yunanca tutkal anlamına gelen "kólla" kelimesinden gelmektedir ve kolajenin vücudumuzda yaptığı görevi çok iyi açıklayan bir kelime. Tüm bu dokuları bir arada tutan bir yapıştırıcı. Yeteri kadar kolajen ve elastin lifleriniz, onları aktifleştiren antioksidanlarınız yoksa üstelik bir de yaş alıp vücudunuzdaki kolajeniniz yıkılmaya başladıkça cildiniz kırışıp buruşmaya ve de kurumaya, kıkırdaklar zayıflamaya, bağ dokunuz sarkmaya başlayacaktır.

Tüm bu dokular için kolajene ihtiyacımız olduğu gibi cildimizin güzelliği için de yeteri kadar kolajenimizin olması şart. Her ne kadar dışarıdan kullandığımız kremler ve bakımlar yardımcı olsa da güzellik içimizden gelmektedir. Hem beslenme ve yaşam şeklimizdeki değişiklikler, hem de ihtiyacımız olan miktar kolajeni bunun için özel hazırlanmış desteklerle yerine koyarak hem cilt güzelliğini hem de vücudumuzdaki birçok organın sağlıklı kalmasını sağlayabiliriz. Kolajen peptidler sayesinde, cilt daha sıkı ve elastik hale gelir, kırışıklıkların derinliği azalır. Ciltte kolajen konsantrasyonunu artırır.



Cilt güzelliğinde sır; kolajene sahip olmakla birlikte yeteri miktar antioksidana da sahip olmaktan geçiyor. Antioksidan ve kolajen birbirini çok iyi tamamlamaktadır.

'Kolajen peptidler sayesinde, cilt daha sıkı ve elastik hale gelir, kırışıklıkların derinliği azalır.'

KOLAJEN DÜŞMANI 3 ÖNEMLİ ETKEN;

1-Şeker ve rafine edilmiş karbonhidratlar: Şeker, kolajenin kendi kendini tamir etme kabiliyetine müdahale eder. Eklenmiş şeker ve rafine edilmiş karbonhidrat tüketiminizi en aza indirin.

2-Güneş: Ultraviyole radyasyon kolajen üretimini azaltır. Kontrolsüz güneşlenme cildin en alt tabakasına kadar nüfuz eden kızılötesi ışınlar ile kolajen yapısını bozar.

3-Sigara içmek: Sigara içmek kolajen üretimini azaltır. Cildin canlılığını yitirmesine, kırışıklık oluşumunun hızlanmasına sebep olur.

Cilt güzelliğinde sır; kolajene sahip olmakla birlikte yeteri miktar antioksidana da sahip olmaktan geçiyor. Antioksidan ve kolajen birbirini çok iyi tamamlamaktadır. Antioksidanlar yaşlanmayla beraber oluşan serbest radikalleri cildimizden ve vücudumuzdan temizleyerek kolajenin etkisinin artmasını sağlamaktadır. Bu yüzden kolajen kullanırken aynı zamanda kuvvetli bir antioksidan da kullanmak birbirini tamamlayacaktır.
Özellikle 30-65 yaş arası kadın ve erkek farketmeksizin cildin sağlıklı, güzel bir görünüme sahip olabilmesi, yaşlanmasının geciktirilmesi için güvenilir üretim koşullarında iyi ve zengin içerikli moleküllerin biraraya getirilerek hazırlanan ürünlerin her gün düzenli olarak kullanılması, yaşam ve beslenme şeklinin değiştirilmesi gerekmektedir.
Kolajen yapısı gereği molekül ağırlığı büyük olan bir maddedir. Bu yüzden bağırsaktan emilimi zor olduğu gibi aynı zamanda hücreler arasından geçerek hedef bölgelere ulaşması da zor olmaktadır. Bu yüzden kullandığınız kolajen desteklerinin kolajen formları çok önemli. Peptit kolajen olan formları kullanmak büyük fark yaratıyor. Peptit kolajen vücudumuzdaki doğal kolajene yapısal olarak en yakın olan, molekül ağırlığı küçük olup emilimi ve yararlanımı en iyi olan formdur.

EuRho® Vital Kollagen Beauty ile **zaman güzelliğe doğru aksın**

'Çinko, biotin ve diğer vitaminlerle cilt sağlığınızı bütünsel bir şekilde destekleyen EuRho® Vital Kollagen Beauty ile zaman güzelliğinize doğru aksın.'

Alman Markası EuRho® Vital Kollagen Beauty, günlük tek dozda 2500 mg kolajen desteği sağlayarak ciltteki doku bütünlüğünün korunmasına, kırışıklık derinliğinin azaltılmasına ve yeni kırışıklık oluşumunun önlenmesine destek oluyor. Hepimiz aynaya baktığımızda daima ışıldayan, pürüzsüz ve nemli bir cilt görünümüne sahip olmak isteriz. Fakat, yaşamımızın ilk yıllarında sahip olduğumuz, hatta bebeksi bir doku olarak da tarif edilen o sağlıklı cilt görünümü, yaş alma ve çevresel faktörlerin de etkisiyle giderek değişir. Bu bebeksi cilt dokusundan sorumlu olan kolajen liflerinin yapısındaki bozunmalar ve üretimindeki azalma, ciltte kırışıklık ve sarkma gibi yaşlanma etkilerinin açığa çıkmasına neden olur.

Günde 1 flakon (25 ml) Kollagen Beauty içeriğindeki patentli etken madde Verisol B ile cildiniz için gerekli olan 2500 mg kolajen peptidlerini sağlar, cildinize kaybettiği kolajeni geri kazandırırken, içeriğindeki kuşburnu ekstresi ile doğal kolajen yıkımını durdurur, antioksidan etkinliği ile hücreleri korur.

SOĞUK HAVALARDA FİT KALIN!

Soğuk havalarda bağışıklığınızı güçlendirecek ve size enerji verecek tüyolar bu yazıda…

YAZI: SPORCU BESLENMESI UZMANI ORÇUN KÜRÜM

Kışın spor yapmak için ideal dönem. Yazın sıcaktan kaçamayız (bu da bazen antrenmanların sarkmasına yol açabilir) ancak kışın kalın giyinip ısınabiliriz. Çoğu kişi soğuk havada daha mayışmış, isteksiz ve kendini güçsüz hisseder. Halbuki iyi beslenir ve uyku düzeninizi yoluna koyarsanız her hava şartında spor yapmaya devam edebilirsiniz.

Kışın soğuk havadan değil virüslerden dolayı hastalanırız. Soğuk havada bağışıklığımızın düşmesinden dolayı mikroplarla savaşma kabiliyetimiz azalır ve daha kolay hastalanırız. Bu sebepten soğuk havadan endişe etmek yerine bağışıklık sistemimizi güçlü tutmaya çalışmalıyız.

Soğuk havada egzersizin avantajları

Sıcak havalara kıyasla daha uzun süre antrenman yapabiliriz. Daha uzun antrenman daha fazla kalori yakmak demek.

Güneşin yaz aylarındaki tehlikeli ışınlarına maruz kalmadan D vitamini alma şansımız olur. Düzenli egzersiz kısa süreli bile olsa bağışıklığı kuvvetlendirir.

Kışın bizi güçlü kılan 6 besin

Nar

Kalp koruyucu özellikleri ile bilinen antioksidan zengini nar için en uygun dönemdeyiz. Egzersiz ile beraber vücutta artan serbest radikallerin olumsuz etkilerini azaltırken kalbe kan pompalanmasını kolaylaştırdığı da başka bir makalede tespit edilmiştir. Biz beslenme uzmanları genelde meyve suyu önermesek de haftada 1 bir bardak kadar nar suyu ulaşımı daha pratik olacağından tercih edilebilir.

Narenciye

Kış, en sevilen ve bilinen limon, protakal, mandalina ve greyfurt gibi meyvelerin dönemi. C vitamininden zengin olmasının yanında artık biliyoruz ki içerdikleri flavonoidler sayesinde hücre duvarlarını oksijenden korurken iyi kolesterolü yükseltir ve kötü kolesterol ile trigliseritlerin düşmesine yardımcı olur. Tabii ki miktar önemli, günde 2-3 porsiyon meyve çoğu kişi için yeterlidir.

B-Vitamini

Depresyon ile savaşırken aynı zamanda enerji seviyesine direkt katkısı olan B vitaminleri her gün alınması gereken bir tahıl grubunda bolca bulunur. Ayrıca kırmızı et, yumurta sarısı gibi hayvansal gıdalarda da farklı B vitaminleri olsa da yapraklı sebzeler de bir miktar bulunur. Bilinmesi gereken en önemli konu suda eriyen vitaminlerden olduğundan enerji seviyenizin düşmemesi için bu gıdaları güne dağıtarak tüketmeye çalışın.

Demir

Demir, kandaki oksijen taşınımının en önemli parçalarından biri olduğundan spor yapanlarda olmazsa olmaz vitaminlerdendir. Vücudun enerji seviyesine ciddi katkısı vardır. Kadınlarda ve vejeteryanlarda düşük seviyede olabildiğinden 6-12 ayda bir kontrol edilmesi tavsiye edilir. Et, tavuk, ciğer, ıspanak, mercimek ve kabuğu ile tüketilen patateste bulunur.

Omega-3

Yeterli miktarda omega-3 alındığından diyabetten, kalp hastalıklarından ve bazı kanser türlerinden korumaya yardımcı olur. Eklem ağrılarına iyi gelirken iyi bir antiinflamuar olması sebebi ile eklemlerimizi daha güçlü kılar. Kışın getirdiği depresif havadan sizi uzak tutar. En önemli kaynakları balık olurken bir miktar ceviz, chia tohumu ve keten tohumunda da bulunur. Bir diyetisyen veya doktora danışarak günlük destek olarak alınması etkili olabilir.

D Vitamini

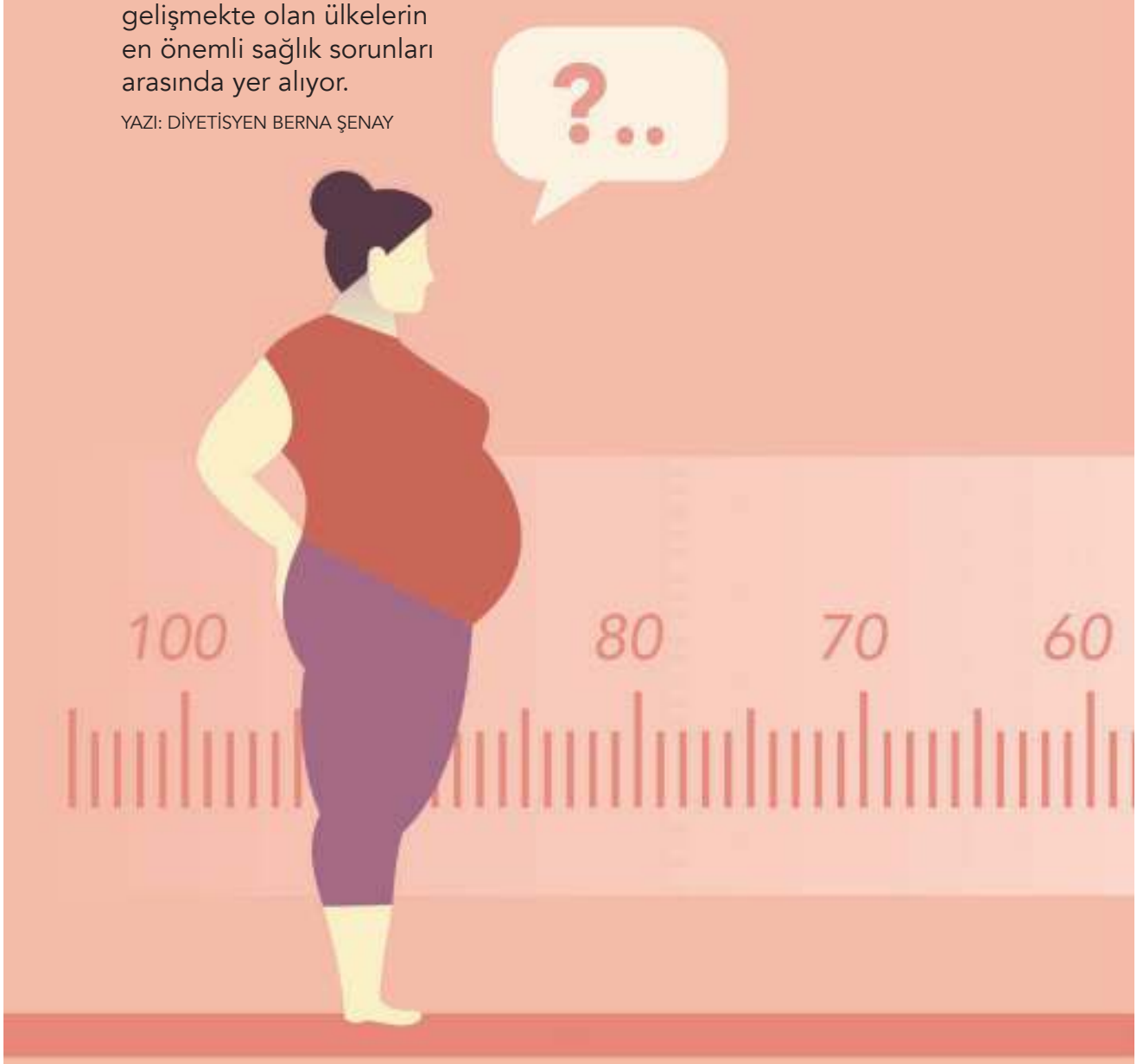
Güneş ışığından yararlanma şansımız kışın daha az. D vitaminine sağlıklı kas, kemik, diş hatta bağışıklık sistemimizi sağlıklı tutabilmemiz için ihtiyacımız var. Deniz somonu, zenginleştirilmiş süt ve yumurta dışında besinsel pek fazla bir kaynağı bulunmuyor, kan tahlilinde düşük çıkması kaydı ile dışardan desteklenmeli.

‘Demir, kandaki oksijen taşınımının en önemli parçalarından biri olduğundan spor yapanlarda olmazsa olmaz vitaminlerdendir.’

OBEZİTEYE SAVAŞ AÇIN

Obezite günümüzde toplumun tüm kesimini ilgilendiren, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer alıyor.

YAZI: DİYETİSYEN BERNA ŞENAY



Dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 15'i yani 715 milyon insan obezite ile karşı karşıya. Obezitenin en fazla görüldüğü ülkelerden biri de Türkiye. Ülkemizde özellikle de okul çağı çocuklarda görülen obezite oranı çok yüksek. Bu yaş grubunda her 4 çocuktan biri fazla kilolu ya da obez. Obezite, yaşamın ilerleyen yıllarında birçok kronik hastalığı beraberinde getirecek çok ciddi bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, fazla kilololuk ve obezite Avrupa'daki yetişkinlerde Tip 2 diyabetin yüzde 80'inden, iskemik kalp hastalıklarının yüzde 35'inden ve hipertansiyonun yüzde 55'inden sorumlu. Üstelik her yıl 1 milyondan fazla ölüme neden oluyor. Durum böyle olunca obeziteyi önlemek adına yapılan çalışmalar, beslenme ve sağlık müdahaleleri çok büyük önem kazanıyor.

Obeziteye neden olan birçok faktör var

Obezite yalnızca kilonun fazla olması olarak düşünülmemelidir. Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi, vücutta sağlığı bozacak şekilde aşırı yağ birikimi şeklinde tanımlar. Yetişkin erkeklerde yağ dokusu yüzde 25, kadınlarda ise yüzde 30'un üzerine çıktığında obezite oluşmaktadır. Obezitenin temel nedeni; alınan enerjinin harcanandan daha fazla olmasıdır. Ancak olay bu kadar basit değil, altta farklı nedenler ve çok karmaşık bir mekanizma yatar. Genetik faktörlerden yetersiz fiziksel aktiviteye, inflamasyondan ilaç kullanımına, stres ve uyku düzeninden bağırsak mikrobiyotasına çeşitli faktörler obezitenin oluşumunda rol oynar.

‘Sürekli strese maruziyetle oluşan kronik yüksek kortizol düzeyleri vücutta yağlanmayla sonlanır.’

Çocuklarda durum farklı

Çocuklarda obez olmayı kolaylaştıran iki ana etmen grubu var. Anne ve emzirmeye bağlı faktörler diyebiliriz. Anne hamilelik süresince aşırı kilo alırsa çocuğun ileriki yaşlarda obez olma şansı yükseliyor. Anne sütü alma süresi yaşam boyu obez olmaktan koruyabiliyor. Bu nedenle tek başına anne sütüyle 6 ay emzirme önemli. 6 ayda ek besine geçiş çocukta aşırı yağlanmada tetikleyici etkisi bulunabiliyor. Yaşamın ilk devresinde en hızlı kilo alımı 6 aylıkken başlıyor. Okul öncesi dönem beslenme alışkanlıkları çok önemli, çünkü 3 yaş ikinci en hızlı yağlanmanın artış olduğu yaş olarak biliniyor. Kızlar 5, erkekler 8 yaşında obez oluyor. Ergenlikte kızların aşırı yağlanması ve hem kız hem erkekte fizyolojik insulin direncinin olması yağlanmayı arttırıyor.

Genetik yatkınlığı olanlar doymuş yağdan uzak durmalı

Vücut ağırlığını kontrol eden hormonlar, sinir sistemindeki merkezler, yağ hücrelerinin sayısı, yağın bölgesel dağılımı ve bazal metabolizma hızı genetik faktörler tarafından belirlenir. İkizler üzerinde yapılmış araştırmalar, genlerin obeziteye yatkınlığı yüzde 70’lere varan düzeyde etkileyebileceğini göstermektedir. Obeziteye neden olan ob geni, adiponektin, FTO geni gibi birçok farklı gen vardır. Evet, genetik faktörler obeziteyi etkiler. Ancak bu genlerin aktif olmasını veya inaktif hale geçmesini belirleyen besin seçimleridir. Eğer bir bireyde obeziteyle ilişkili genlerde mutasyon varsa ve özellikle etlerin yağlı kısımları, tavuk ya da hindinin derisi, iç yağı, kuyruk yağı, kaymak, krema, tereyağı, Hindistan cevizi yağı gibi doymuş yağdan zengin besinleri sık tüketiyorsa obezite kaçınılmaz sondur.

Fakat bu birey, sağlıklı yağları, proteinleri, işlenmemiş karbonhidratları dengeli içeren bir diyet modeliyle obeziteden ve beraberinde gelebilecek tüm sağlık risklerinden korunabilir.

Yetersiz fiziksel aktivite obezite için risk

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle bireyler televizyon, internet, telefon başında uzun saatler geçirmektedir ve ulaşımlarını hep araba ile sağlamayı tercih etmektedirler. Oysa düzenli egzersiz içermeyen bir yaşam tarzı obezitenin artışına neden olan önemli faktörler arasında yer almaktadır. Sağlık Bakanlığı obeziteyi önlemek için haftada en az 5 gün yarımşar saat hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu, ip atlama, yüzme, masa tenisi, dans, bisiklet gibi orta tempoda bir fiziksel aktivite yapmayı veya haftada en az 3 gün yarımşar saat tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol, tenis, step – aerobik gibi yüksek şiddette bir fiziksel aktivite yapmayı önermektedir.

Bazı ilaçları kullananlarda obez olma riski daha yüksek

Diyabet, psikotik, antidepresan, steroid ve antihipertansif ilaçlarını kullanan bireyler ağırlık artışı açısından risk altındadır. Bu nedenle, bu tür ilaçların kullanımına bir hekim tarafından karar verilmeli, sizler de uygun doz ve sürede kullanımına dikkat etmelisiniz.

Yeterli uyku almak ve stresle baş etme yöntemleri geliştirmek önemli

Kısa süreli ya da düzensiz uyku, açlık ve iştahın endokrin düzenini değiştirir. Yetersiz uyuyan bir bireyde iştahı artıran hormonlar devreye girer ve aşırı enerji alımına neden olurlar. Bu nedenle, yetişkin bireyler obeziteden korunmak için karanlık bir ortamda, günde 7-8 saatlik düzenli uyku rutinine sahip olmalıdır. Uykunun yanında

‘Genetik faktörlerden yetersiz fiziksel aktiviteye, inflamasyondan ilaç kullanımına, stres ve uyku düzeninden bağırsak mikrobiyotasına çeşitli faktörler obezitenin oluşumunda rol oynar.’

stres de obezite adına ciddi bir risk faktörüdür. Çünkü stres anında vücutta kortizol hormonu salınır, vücut bu durumda kan glikoz seviyelerini korumak için insülin salınımını uyararak iştahı artırır. Sürekli strese maruziyetle oluşan kronik yüksek kortizol düzeyleri vücutta yağlanmayla sonlanır. Bu yüzden stresten uzaklaşmak için kendinize yollar belirlemenizi öneririm. Özellikle açık havada yürüyüş yapmak, keyif aldığınız müziği dinlemek, yoga veya meditasyon yapmak gibi alternatifleri deneyebilirsiniz.

Obezojenler yağlanma nedeni

Obezojenler vücuda alınan yabancı kimyasal bileşiklerdir. Bu bileşikler, yağların normal metabolizmasını bozacak şekilde hareket ederek enerji dengesini bozar, yağ birikimini artırarak vücutta yağlanmaya neden olurlar. Bazı besin ambalajlarında kullanılan plastiklerde bulunan bisfenol A ya da fitalatlar gibi obezojenler yiyecek ve içeceklere bulaşarak vücuda alınırlar. Bu nedenle, besin için uygun kaplarda saklanmayan herhangi bir yiyecek veya içecekten uzak durmak önemlidir.

Diyabet, psikotik, antidepresan, steroid ve antihipertansif ilaçlarını kullanan bireyler ağırlık artışı açısından risk altındadır. Bu nedenle, bu tür ilaçların kullanımına bir hekim tarafından karar verilmeli, sizler de uygun doz ve sürede kullanımına dikkat etmelisiniz.

Yeni çalışmalara göre obezitede virüs ve patojenler de etkili

Son 20 yılda virüs, bakteri ve bağırsaktaki mikrobiyota gibi vücut yağlanmasına katkıda bulunan en az 10 tane patojen tanımlanmıştır. Bunlardan insanda bulunan adenovirüs 36'nın yağ hücrelerinin birikimine neden olabilmektedir.

Bağırsak sağlığı büyük önem taşıyor

Araştırmalar bağırsak florasında bulunan mikroorganizmalar Firmicutes ve Bacteriodetes'in kişilerin beslenme durumu, besin tüketimi ile emilim yeteneğine göre bağlı olarak şişmanlaması üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Firmicutes bakterilerin Bacteriodetsler'den daha fazla olması obezitenin gelişiminde önemli role sahiptir. Yediğimiz yiyeceklerin miktarı, sağlıklı olup olmaması, bağırsaklardaki bu bakterilerin dengesini ve iştah merkezini etkiler. Eğer sağlıklı besin seçiyor ve öğünlerde yeterli miktarda yiyecek tüketiyorsak yağ yakımı artar, iştah dengelenir ve obezite oluşumu önlenir.

Sporcunun yardımına İlikli Kemik Suyu koştu!

Bize atalarımızdan miras kalan lezzet ve şifa kaynağı ilikli kemik suyunun yolculuğu saray sofralarından dünyaca ünlü şeflerin mutfaklarına kadar uzandı.

Dünyada 'broth, stock, brühe, brodo, sperfood' gibi isimlendirmelerle anılan bu çok değerli besin kaynağı, günümüz üretim teknolojisi ile değerine değer kattı ve besleyiciliğini de arttırdı.

Geleneksel tatları modern yöntemlerle üreten Faydalı Mamuller A.Ş., besleyici ve şifalı gıda üretimine yoğunlaşarak, gıdaların beslenme değerlerini artıran bir teknolojiyle çalıştı. Gurvita markası ile raflardaki yerini alan İlikli Kemik Suyu, tamamen doğal, katkı ve koruyucu madde içermeyen zengin sebze ve baharatlarla çeşnilenip eşsiz bir aromaya kavuşturuldu. Pişirme yöntemi olarak, besin değerlerinin en yüksek oranda korunması için 'Benmari' yani buharlama yöntemi seçildi. 36 saat boyunca kaynamadan, ateşle temas etmeden pişirilen Gurvita İlikli Kemik Suyu el değmeden şişeleniyor ve tüketiciye soğuk zincir yardımı ile ulaştırılıyor. Gurvita markası altında, yine geleneksel tatlarımızdan yüksek kolajen oranına sahip ayak-paça çorbası ve tuzlama da tüketiciye şifa olması amacıyla raflardaki aldı.

Vücudunuzun toplam protein kütlesinin yaklaşık yüzde 30'unu ve bağ dokusunun yüzde 80'ini oluşturan kolajen, bire bir oranında yoğun ve sadece ilikli kemik kullanılarak üretilen Gurtiva İlikli Kemik Suyu'nda yüksek oranda bulunuyor. Kemikler asla dondurulmadan taze olarak GDO, hormon ve antibiyotik içermeyen hayvanlardan elde ediliyor. Spor yapan insanlar için protein takviyesi almak çok önemli. Peki, bunu protein tozları ve benzerleriyle yapmak ne kadar sağlıklı? Protein toz haline geldiğinde besin değerini kaybeden bir madde. Gurvita İlikli Kemik Suyu ile spor sonrası ve öncesi hem pratik hem de sağlıklı protein takviyesi almak doğal yolla mümkün. Gurvita, özellikle sporcularda sık olarak görülen kırık, çıkık çatlak, doku hasarı, kas zedelenmesi, kas yırtılması gibi durumların daha hızlı ve kontrollü iyileşmesinde ve vücudun bu tarz sporcu kazalarına karşı daha dayanıklı olmasını sağlar.
Spor yaparken kemiklerin arasında sürtünmeyi engelleyen kıkırdak doku giderek azalır. Bu da eklem ağrılarının artmasına sebep olur. Kemik suyunun bol miktarda içerdiği jelatin, glukozamin ve kondroitin kemiklerin güçlenmesini sağlarken, eklemlerin esnekliğini arttırıyor.

Penn State Üniversitesi Sporcu Beslenmesi Departmanı tarafından yapılan bir araştırma, 24 hafta boyunca kolajen takviyesi alan atletlerin eklem sağlığının önemli ölçüde iyileştiğini bildirmektedir.

İnatçı kilolarla BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Kilo vermeye çabalamanıza rağmen istediğiniz sonuçları elde edemiyorsanız cesaretinizin kırılması oldukça normaldir. Bu noktada size nelerin engel olabileceğini açıklayan son verileri sizler için derledik.

Birkaç kilo vermeye mi çalışıyorsunuz? İki kişiden üçünün aşırı kilolu veya obez olduğu dünyamızda hiç de yalnız değilsiniz aslında. Ancak kilo vermenin ve verilen kiloları geri almamayı başarabilmenin oldukça zor olduğuna inanılıyor ve bunun nedeni şevkinizin kırılması da değil. İnsanların uzun vadeli kilo kontrolünü sağlayamamasının nedenlerinden biri, kendimizi adadığımız kısıtlayıcı diyetler olabilir. Bu diyetler hemen sonuç gösterseler de aslında uzun vadede işe yaramıyorlar. Çünkü devam ettirmenizi koşulladıkları davranışlar sürdürülebilir değil. Bu nedenle diyeti bıraktığımızda, verdiğimiz kiloları yeniden alıyoruz. Peki, her ne kadar sağlıklı beslenmeye özen gösterseniz ve spor yapsanız da az bile olsa kilo veremiyor musunuz? Bilim insanları onlarca yıldır bu can sıkıcı sorunun yanıtını arıyorlar. İyi haber şu ki, sonunda neden kilo veremediğiniz ve daha da önemlisi, bu sorun karşısında neler yapabileceğiniz konusunda birkaç nedenin üstündeki perde aralanmış durumda.

1. Stres yapıyorsunuz.
Son araştırmalar gösterdi ki… Bizler yemeyi genellikle bir stresle mücadele yöntemi olarak görüyoruz ve stres kurabiye ve çikolata gibi çok yağlı ve çok şekerli yiyeceklerin daha çekici görünmesine neden oluyor. Bunun arkasında oldukça iyi bir açıklama yatıyor. California Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada, "confort food (rahatlatan besinler)" adıyla anılan yiyeceklerin, stres hormonu kortizolun salınımına engel olarak bedenimizin strese verdiği yanıtı değiştiriyor olabileceği ortaya kondu. Sonuç olarak da rahatlamak için yemek yemek bir meditasyon yöntemi gibi kullanılıyor.

Ama biliyoruz ki…
Sağlıksız besin tercihinin kilo üzerindeki olumsuz etkisi, stresli olduğumuz zamanlarda artar.

2019 yılında Avustralya'da, fareler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma da bu bilgiyi doğrular nitelikte. Bu çalışmada yer alan araştırmacılar, beyinde bulunan, insülin tarafından kontrol edilen ve stres anlarında kilo artışını tetikleyen bir moleküler yolun varlığın tespit ettiler.

Bu da demek oluyor ki…
Stresli olduğunuzda yaptığınız besin tercihlerine oldukça dikkat etmeli ve sağlıksız tercihlerin gözünüze daha cazip görüneceği konusunda bilinçli davranmalısınız. Bu besinler yerine, kortizol seviyesini azaltmanın başka bir yolunu bulun. Yapılan son araştırmalara göre, doğayla bağlantı için hissetmemizi sağlayan bir yerde 20 veya 30 dakika geçirmek stres seviyemizi azaltacaktır.

2. Yeterince protein tüketmiyorsunuz
Son araştırmalar gösterdi ki… Eğer beslenme düzenimizde yeterince protein yer almıyorsa, aşırı beslenme eğilimi gösteririz. Bir araştırmada, yağ oranı düşük 22 kişiye, 4 günlük periyodlar içinde üç farklı besin verildi. Çalışmanın sonunda, öğünlerinde protein kaynaklı yalnızca yüzde 10 oranında enerji yer alan kişilerin, açlık hissiyle başa çıkmak için günde ekstra yaklaşık 1000kJ tükettikleri gözlemlendi.
Bu durumun açıklamalarından biri protein-kaldıran hipotezi olarak biliniyor. Bu hipoteze göre vücudumuzun sabit bir protein ihtiyacı mevcut. Önemli proteinlerin yerine yağ veya karbonhidrat koyarsak ise vücudumuz, söz konusu protein ihtiyacını karşılamak için yemeye devam etme sinyalleri oluşturuyor.

Ama biliyoruz ki…
Eğer kilo vermeyi amaçlıyorsak, ihtiyaç oranını karşılamak için daha çok protein tüketmeliyiz.
Son veriler, ideal kilo kaybına ulaşmak için her gün toplam kilonuzun her bir 1kg'ı başına 1.2gr protein tüketmenizi öneriyor. Bu, genellikle kilo kaybıyla birlikte ortaya çıkan kas yoğunluğunun azalmasıyla başa çıkmanıza ve doygunluk hissine ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Bu da demek oluyor ki…
Her gün ne kadar proteine ihtiyacınız olduğunu hesaplayın ve proteinin açlık hissiyle savaşma potansiyelini ortaya çıkarmak için her öğünde en az 20-30gr protein tüketmeye çalışın. Mesela 70kg bir kadın, günde 84gr protein tüketmeyi hedeflemelidir. Protein açısından zengin besinleri sayacak olursak:
20 adet badem
5gr protein

1/2 bardak yağsız yoğurt
6gr protein

1 büyük yumurta
7.5gr protein

1/4 bardak süzme peynir
9gr protein

1/2 400gr nohut
10gr protein

95gr tonbalığı
22gr protein

120gr tavukgöğsü
26gr protein

‘Eğer kilo vermeyi amaçlıyorsak, ihtiyaç oranını karşılamak için daha çok protein tüketmeliyiz.’

3. “Başla – dur” yaklaşımını benimsiyorsunuz
Son araştırmalar gösterdi ki…
Hayat tarzınızda bir anda büyük değişiklikler yapmaya çalışmaktansa basit ve küçük değişikliklere gitmek daha faydalı olacaktır. Aslında bir çalışmada, günde 1000-3000 daha fazla adım atmak gibi küçük ama düzenli aktivite artırımlarının bile kilo kaybına destek olacağı ortaya konmuştur.

Ama biliyoruz ki…
Bu küçük değişiklikleri uygulama başarısınız, onları nasıl çerçevelendirdiğinize bağlıdır. 2018’de yayımlanan bir çalışma, yapmak istediğiniz değişikliklerde “bunu yapmayı bırak” ve “şunu yapmaya başla” yönünde bir yaklaşım mevcutsa, bu değişiklikleri sürdürmenin daha zor olacağını öne sürmektedir.

Bu da demek oluyor ki…
“Bunu yapmayı” bırak sloganı iyi bir başlangıç olabilir. 2018 tarihli bir çalışmaya göre, diyet ve egzersizle ilişkili davranışları değiştirmek yolunda uzun vadeli değişimler yaratmak için bu yaklaşım daha işe yarıyor. Örneğin kendinize “daha çok ayakta dur” demek yerine “bu kadar çok oturmayı bırak” derseniz, daha başarılı olursunuz.

4. Bağırsaklarınız kilo verme modunda değil
Son araştırmalar gösterdi ki…
Kilo ve bağırsak sağlığı arasında bir bağlantı var ve genetik olarak belirli bağırsak bakterilerini geliştirmeye kodlanmış kişiler genellikle sağlıklı bir kiloya sahip olma eğilimi gösteriyorlar. Araştırmalar, belirli bakteriyel genlerin varlığı veya yokluğunun, sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olarak kolayca kilo verebilmemiz üzerinde nasıl etki yarattığına da ışık tuttu.

Ama biliyoruz ki…
Genleriniz ne derse desin, bağırsak mikrobiyomunun yapısını

değiştirmek için başvurabileceğiniz bir dizi seçenek mevcut. Ayrıca böyle yaparak kilo verme çabalarınızı da önemli ölçüde destekleyebileceğinizi biliyorsunuz. 2018'de ABD'de gerçekleştirilen bir çalışma, beslenme düzenin yapılacak değişikliklerin, bağırsak bakterilerini kilo verme moduna sokmanın etkili bir yöntemi olduğunu söylüyor.

Bu da demek oluyor ki…
İyi bağırsak bakterilerini besleyen prebiyotik görevi gören veya sağlıklı bakterleri yani probiyotikleri bolca içeren besinler tüketmelisiniz. Sarımsak, soğan, rezene, tatlı mısır, baklagiller ve haşlanmış patates prebiyotik zengini besinler arasındadır. Probiyotik kaynağı yiyecekler ise yoğurt ve kimchi ve sauerkraut gibi fermente sebzelerdir.

5. Yorgunsunuz
Son araştırmalar gösterdi ki… Yetersiz uyku kendimizi daha aç hissetmemize ve takip eden gün içinde önemli ölçüde daha çok yememize neden olur. Bir araştırmada, sekiz gün boyunca kontrol grubundan 1 saat 20 dakika daha az uyuyan bir yetersiz uyku test grubunun, her gün ortalamada 2300kJ daha çok tükettiğini göstermiştir. Ayrıca yorgun olduğunuzda daha fazla yiyecek tüketmenin önüne geçiyor olsanız bile, yetersiz uykunun kilo kaybının kalitesini olumsuz etkilediğini biliyoruz. 2010 tarihli başka bir çalışmada, katı bir diyet planı uygulayan katılımcıların kilo kaybı oranının, her ne kadar dinlenmiş olsalar da, yetersiz uyku almaları durumunda yüzde 55 düştüğü ortaya konmuştur.

Ama biliyoruz ki…
Yorgunluk etkeninin yanı sıra uykunun tutarlılığı da kilo verme kalitesi üzerinde etkiye sahiptir. 12 aylık bir çalışmanın sonuçlarına göre, her iki grup da Akdeniz beslenme düzenine göre beslenseler de her gece aynı saat boyunca uyuyan kişilerin kilo verme oranı daha yüksekken, geceden geceye değişen saatlerde uyuyan kişilerin kilo verme oranı daha düşüktür.

Bu da demek oluyor ki…
Her gece kabaca da olsa aynı zaman süresince uyumaya çalışın. Bir geceyi uykusuz geçirdikten sonra sonraki gece fazla uyuyarak, yetersiz uyku sendromundan kaçınabileceğiniz yanılgısına kapılmayın. Peki, kaliteli uyku süresinin bir sınırı var mı? 2019 tarihli bir araştırma, 6 veya daha az saat uykunun yetersiz, 7 veya 9 saat arası uykunun ise ideal olduğunu ortaya koymaktadır.

Diyeti bırakın!
Peki, eğer uzun vadeli kilo kaybının anahtarı diyet değilse nedir? Güncel araştırmalar bu konu da takip edilmesi gereken üç stratejiye işaret ediyor.

Yediklerinizi yazın
Son çalışmalara göre başarılı kilo verme deneyiminin başrolünde bir beslenme günlüğü tutmak yer alıyor. Ayrıca bu günlüğü tutarken aşırı zaman harcamanıza veya her saniye detayları güncellemenize gerek yok. Stratejinin denenmesinde yer alan en başarılı katılımcılar, ilk başladıklarında 23 dakika olan günlük raporlama işlevini yaklaşık 15 dakikaya indirebildiler. Ayrıca tükettiğiniz her şeyi günün sonunda kağıda dökmektense, her bir öğünün ardından yediklerinizi yazmak en etkili yöntem olabilir.

Daha çok hareket edin
Başarılı kilo kaybı için salt egzersizin yeterli olup olamayacağı yönündeki soruların cevabı karmaşık görünüyor. Ancak yıl içinde yayımlanan bir çalışma, beslenme düzeninde hiçbir değişiklik yapılmasa da fiziksel aktivitenin artırılmasının bel bölgesinde hatırı sayılır bir incelmenin gerçekleşmesine neden olduğunu doğruluyor. Fiziksel aktivitelerinizi birkaç hafta düzenli bir şekilde sürdürürseniz, hiç zorlanmadan sağlıklı besinlere doğru yöneldiğinizi fark edeceksiniz.

Geç saatte yemek yemeyin
Bu yıl yayımlanan en az iki çalışmada, gece geç saatte tüketilen besinlerin, kilojul oranı sağlıklı sınırda olsa da kilo alımına yol açtığı doğrulandı. Bunun nedeni muhtemelen uyumanız gereken saatte yemek yediğinizde bedeninizin biyolojik saatinin karışması ve kiloyla ilişkili fiziksel süreçlerin birbirine karışması. Kilo vermek isteyenler için en ideal seçim, akşam yemeğini erken yemek olacaktır.

YAZI: DİYETİSYEN
BERNA ŞENAY

ERGENLİK DÖNEMİNDE *Beslenme nasıl olmalı?*

Bu dönemde oluşan doğru beslenme alışkanlıkları, yetişkinlikte oluşabilecek kronik hastalıkların önlenmesinde, sağlıklı ve dinç bir yaşam sürmede önemli rol oynar.

Ergenlik; fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaşlarında başlayıp 18 yaşına kadar devam eden bu süreçte, cinsiyet hormonlarına bağlı olarak vücutta yağ dokusunda, kas ve kemik yapısında değişiklikler olur. Kızlarda, göğüs ve kalçalar belirginleşir. Erkeklerde ise kalçalar küçülür, vücut kaslı bir görünüm alır. Bu fiziksel değişimlerin yanında duygusal değişikliklerin çok yoğun yaşandığı ergenlik döneminde gençlerin yaşam boyu devam edebilecek davranışları da büyük ölçüde oluşur.

ERGENLİK ÇAĞINDAKİ GENÇLERİN BESLENMESİNDE 10 ÖNEMLİ KURAL

Sebze, meyve ve kuru baklagillerin tüketimini artırın

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması sonuçları, gençlerde sebze, meyve ve kuru baklagil tüketiminin yetersiz olduğunu göstermektedir. Gençlerin bunun yerine fast food tarzı yüksek kalorili, yağlı ve şekerli besinleri sıklıkla tercih ettiği ortaya koyulmuştur. Bu tarz bir beslenme, obezite ve kronik hastalıklar için risk oluşturur. Ergenlik döneminde gençler; diyet posası, vitamin, mineral ve antioksidanlarca zengin

sebze ile meyvelerden her gün 4-5 porsiyon, kuru baklagillerden de haftada en az iki porsiyon kadar tüketmelidir.

Yeterli enerji alımını sağlıklı besinlerle sağlayın
Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve gelişme enerji ihtiyacını artırır. Genç kızların günlük 1800-2200 kalori, erkeklerin ise 2200-2800 kalori arasında enerjiyi sağlamaları gerekir. Yetersiz kalori alımı büyümeyi olumsuz etkiler ve ergenliğe girme dönemini geciktirebilir. Bunun tam tersi fazla kalori alımı da erken ergenliğe ve yağ hücrelerinin sayısının artmasına neden olur. Bu nedenle, gençlerde ihtiyaç duyulan gereksinimin karşılanabilmesi için sağlıklı karbonhidrat, protein ve yağları dengeli içeren bir beslenme örüntüsünün oluşturulması temeldir.

Her gün düzenli kahvaltı ile fiziksel ve mental gelişimi destekleyin
Ergenlik döneminde en yaygın görülen olumsuz beslenme alışkanlıklarından biri öğün atlamadır ve en çok atlanan öğün kahvaltıdır. Oysa kahvaltı gençlerin derslere kolay odaklanmaları ve okuldaki başarıları için önemlidir. Bu nedenle, tüm aile bireylerinin kahvaltıyı birlikte yapması gençleri kahvaltıya teşvik eder ve kahvaltı yapma alışkanlığının kazanılmasında yarar sağlar. Sağlıklı bir kahvaltıda peynir, süt, yumurta gibi protein kaynakları bulunmalıdır. Ayrıca vitamin, mineral ve diyet lifinden zengin taze sebze, meyveler, tam tahıllı ekmekler, kaliteli yağ kaynağı olarak zeytin ve ceviz gibi besinlere kahvaltıda yer verilmelidir. Zaman olmadığında peynirli bir tost, sütlü ya da yoğurtlu müsli veya granola gibi pratik alternatifler çözüm olabilir.

Süt ve süt ürünlerinden her gün 3-4 porsiyon tüketin
Gençlerde yanlış beslenme sonucunda kalsiyum yetersizliği yaygın görülen beslenme sorunlarından biridir. Kemik kütlesinin yüzde 45'i ergenlik döneminde oluştuğundan, uygun miktarda kalsiyum almak çok önemlidir. Bu dönemde yeterli kalsiyum alınmaması ileri dönemde osteoporoz gelişimini tetikler. Günlük yaklaşık 1200 miligram olan kalsiyum ihtiyacını karşılamak için her gün 3-4 porsiyon kalsiyumdan zengin süt, kefir, ayran, yoğurt, peynir mutlaka tüketilmelidir.

Demir ve çinkodan zengin besinleri tercih edin
Ergenlikte özellikle genç kızlarda demir eksikliği anemisine sıklıkla rastlanmaktadır. Bunun yanında yine gençlerin 1/3'ünde çinko alımı yetersizdir. Demir ve çinko yetersizliği, bilişsel fonksiyonları bozarak ergenlikte sıklıkla görülen davranış bozukluklarını tetikler. Bu nedenle, bu minerallerin besinlerle yeterli alımı mutlaka sağlanmalıdır. Ergenlikte kas kütlesi artışı nedeniyle gerekli oksijenin sağlanması için artan demir gereksinimi yağsız kırmızı et, tavuk eti, hindi eti, balık, yumurta gibi hayvansal kaynakların yanında yeşil sebzeler, kuru baklagiller, kuru meyveler ve kuruyemişler tüketilmelidir. Ayrıca büyüme, hafıza ve cinsel gelişimdeki rolü nedeniyle çinkonun yeterli düzeyde alınması da ergenlik döneminde büyük önem taşır. Deniz ürünleri, kırmızı et, hindi eti, tavuk eti, yoğurt, yumurta, peynir, ceviz, yer fıstığı ve bulgur çinkonun en güzel besin kaynaklarıdır.

Okul başarısı için iyot alımına dikkat edin
Besinlerle yetersiz alıma bağlı gelişen iyot yetersizliği gençlerde sinir sisteminin gelişimini, yapısını ve fonksiyonunu etkiler. İyot yetersizliği sonucu guatr, hipotroidizm oluşabilir ve mental fonksiyonlar bozulur. En zengin kaynakları deniz ürünleri ve iyotlu tuz olsa da süt, yağsız hindi eti ile yumurtada iyot bulunur.

Bilişsel işlevlerin devamı için gençler haftada en az iki kez balık, her gün 1 su bardağı süt mutlaka tüketmeli ve iyotlu tuzun kullanımı sağlanmalıdır.

Beyni sağlıklı yağlarla besleyin
Yüzde 60 gibi yüksek bir oranda yağ içeriğine sahip beynin gelişimi için elzem olan Omega-3 yağ asitlerinden zengin kaynaklar ergenlik dönemindeki gençlerin beslenmesinde mutlaka yer almalıdır. Özellikle soğuk sularda yaşayan uskumru, sardalye, ringa ve somon gibi yağlı balıklar çok zengin Omega-3 kaynaklarıdır. Bunun yanında keten tohumu ve ceviz gibi bitkisel besinler de Omega-3 içeriğine sahip değerli besinler arasında yer almaktadır.

Şekerli içeceklerden uzak durun
Daha çok fast-food ile birlikte tüketilen kolalı içecekler, gazoz, meyve suyu gibi şekerli içeceklerin tüketimi şişmanlığı ve çocuklarda yaygın görülen diş çürüklerini tetikler. Dolayısıyla bu içeceklerin yerine ayran, süt, şekersiz ev yapımı limonata gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir. Meyve suları yerine meyvenin kendisini yemek, diyet lifi alımını artırarak obeziteye karşı koruyucu etki sağlar. Ayrıca günde en az 2 litre su içimi de mutlaka sağlanmalıdır.

Sağlıklı beslenmeyi fiziksel aktiviteyle destekleyin
Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılması ve bu konuda desteklenmeleri önemli katkılar sağlayacaktır. Her grup besini içeren sağlıklı bir diyet ile birlikte düzenli yapılan egzersiz gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekler.

Çok sınırlı diyetlerden kaçının
Gençlerde ideal vücut ağırlığı, optimal beslenme ve fiziksel aktivite ile desteklenirken bozulmuş beden algısı, düzensiz yeme ya da egzersiz davranışından kaçınılmalıdır. Ergenlik dönemindeki gençlerde ölçüsüz yeme, tıkanırcasına yeme, kusma, bozulmuş beden algısı ve şişmanlık korkusu gibi düzensiz yeme davranışları sık görülmektedir. Yeme bozukluğu riskini azaltmak için çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi, çeşitli vücut ağırlığına ulaşma ile ilgili ısrarlardan kaçınılması, sınırlı diyetler veya zararlı ağırlık kontrolü davranışlarından sakınılması gerekir.

Genç erkek örnek menü
Kahvaltı:
1 adet haşlanmış yumurta
2 dilim beyaz peynir
7-8 adet zeytin
1 tatlı kaşığı bal
2 dilim tam buğday ekmeği
Bol domates, salatalık, maydanoz, dereotu, kırmızı biber, yeşil biber

Ara Öğün:
1 porsiyon meyve
12 yarım ceviz

Öğle:
1 kase çorba
150 gram et, tavuk veya balık
6 yemek kaşığı makarna
1 kase yoğurt
Salata

Ara Öğün:
1 avuç badem veya fındık

Akşam:
1 porsiyon etli sebze veya kuru baklagil yemeği
6 yemek kaşığı bulgur pilavı
1 su bardağı ayran
Salata

Gece:
1 porsiyon meyve
1 su bardağı süt

Ergenlik döneminde gençlerin diyet posası, vitamin, mineral ve antioksidanlarca zengin sebze ile meyvelerden her gün 4-5 porsiyon, kuru baklagillerden de haftada en az iki porsiyon kadar tüketmelidir.

Genç kız örnek menü
Kahvaltı:
1 adet haşlanmış yumurta
1 dilim beyaz peynir
4-5 adet zeytin
1 tatlı kaşığı tahin pekmez
2 dilim tam buğday ekmeği
1 su bardağı süt
Bol domates, salatalık, maydanoz, dereotu, kırmızı biber, yeşil biber

Ara Öğün:
1 porsiyon meyve

Öğle:
1 kase çorba
100 gram et, tavuk veya balık
1 kase yoğurt
1 dilim tam buğday ekmeği
Salata

Ara Öğün:
1 avuç badem veya fındık

Akşam:
1 porsiyon etli sebze veya kuru baklagil yemeği
4 kaşık bulgur pilavı veya 2 dilim tam buğday ekmeği
1 su bardağı ayran
Salata

Gece:
1 porsiyon meyve
6 yarım ceviz

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI İÇECEK TÜKETİMİ

YAZI: DİYETİSYEN
DR. ELİF OKUT AYSİN

Erken çocukluk döneminde (0-5 yaş) sağlıklı beslenme düzeninin oluşturulması, gelecekteki diyetle ilişkili kronik hastalıkların önlenmesinde, ayrıca optimal fiziksel ve bilişsel büyüme ve gelişmenin ve genel sağlığın desteklenmesinde önemlidir. Sağlıklı içecek tüketimi, erken çocukluk döneminde kritik öneme sahiptir; çünkü içecekler bu dönemde diyet ile elzem besin öğelerinin kaynakları olarak işlev görebilir. Bununla birlikte, birçok içecek ayrıca aşırı tüketildiğinde zararlı olabilecek ilave şekerler ve doymuş yağlar içerir. Erken çocukluk döneminde sağlıksız içeceklerin aşırı tüketimi diyet ile ilişkili obezite, tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların veya diş çürüklerinin riskini artırabilir. Bu neden ile içecekler, bebeklerin ve çocukların sağlığının iyileştirilmesi için kritik bir rol oynar.

Erken çocukluk döneminde sağlıklı içeceklerin önemine rağmen, bu dönemdeki birçok çocuğun içecek tüketimleri kanıta dayalı önerilerden çok farklıdır. Örneğin, birçok bebek ilk doğum günlerinden önce süt ve yüzde 100 meyve suyu tüketir; bu da anemi gibi besin ögeleri yetersizlikleri riskini artırabilir. 2-5 yaş arası çocukların neredeyse yarısı (yüzde 44'ü) şekerle tatlandırılmış içecekleri tüketmekte oldukları

Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Üyesi Kayıtlı Diyetisyen Dr. Elif Okut Aysin, en son yayınlanan 'Çocuklarda Sağlıklı Sıvı Alımı Kılavuzu'nu siz değerli okurlarımız için hazırladı.

ve çocukluk cağı boyunca tüketim prevalansınında arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca içecek tüketimi gelir düzeyi, ırk/etnik köken farklılıklarına göre de değişmektedir.

Bu yıl eylül ayında erken çocukluk döneminde sağlıklı içecek önerileri ve kurallar, sağlıklı beslenme araştırmaları tarafından hazırlanmıştır.
Bu öneriler Amerika'da ki 4 önemli sağlık ve beslenme organizasyonları olan Amerikan Pediatri Akademisi, Beslenme ve Diyetetik Akademisi, Amerikan Kalp Derneği ve Amerikan Pediatrik Diş Hekimliği Akademisi uzman üyeleri temsilcileri katkıları ile oluşturulmuştur.
Yapılan panelde, bebeklerin sadece anne sütü veya formula alması gerektiğini önerilmiştir. Bebeklerin beslenme planında altıncı ayda su eklenebileceği; Formula alan bebeklerin, 12 ayda inek sütüne geçebilecekleri belirtilmiştir.

‘İlk beş yıl çocuklar, uzmanların önerilerine göre çoğunlukla süt ve su içmelidirler.’

İlk beş yıl çocuklar, uzmanların önerilerine göre çoğunlukla süt ve su içmelidirler.

5 yaşın altındaki çocuklara, düşük kalorili veya yapay olarak tatlandırılmış içecekler, çikolatalı süt veya diğer aromalı sütler, kafeinli içecekler ve şeker veya diğer tatlandırıcılar eklenmiş mamalar ve içecekler verilmemelidir.
Badem, pirinç veya yulaf sütü gibi bitkisel kaynaklı içeceklerden de kaçınılmalıdır. Badem, yulaf ve pirinç sütü gibi bitkisel kaynaklı sütler içecekler genellikle ilave tatlandırıcılar veya yapay tatlandırıcılar içerir ve bir bardağı sekiz gram protein içeren ve iyi bir kalsiyum kaynağı olan inek sütünden daha az besleyicidir.
Soya sütü hariç, bitkisel kaynaklı sütler protein bakımından fakirdir. Sıklıkla bazı besin öğeleri ilave edilmesine rağmen, bilim adamları, insanların bu eklenen besinleri diğer gıdalarda doğal olarak bulunanlar kadar etkili bir şekilde emilimini sağlayıp sağlamadıklarından emin değiller.
Ayrıca küçük çocuklara meyve suyu önerilmemekle birlikte; eğer tüketiliyorsa günde bir bardak (yaklaşık 240 ml) daha az yüzde 100 meyve tüketmeleri önerilmiştir. Meyve suyu yerine meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiği, aşırı meyve suyu tüketilmesinin diş çürüklerine, kilo alınımına neden olduğu ayrıca genel olarak yetersiz beslenme ile bağlantılı olduğu açıklanmıştır. Meyve suyunu sınırlandırma önerileri yeni değildir: Pediatri akademisi, bebeklere bir yaşına kadar meyve suyu verilmemesini ve meyve suyu miktarının, 1 ile 3 yaş arası çocuklar için günde yaklaşık 120 ml ile sınırlandırılmasını önermektedir. Tatlandırıcı ilaveli içeceklerin de çocuklarda kullanımının güvenli olduğuna dair veri bulunmadığı açıklanmıştır ve önerilmemektedir.
Yeni yayımlanan rehbere göre; özellikle çocukluk çağı şişmanlığın nedenlerinden biri olan şekerli içecekler ile ilgili kaygılar paylaşılmış, şişmanlığın yaşam boyu süren kronik hastalıklara zemin hazırladığı vurgulanmıştır. Amerika Birleşik Devleti’nde çocukların yüzde 19’unun şişman olduğu belirtilmiştir. Sağlıklı Beslenme Araştırma Direktör Yardımcısı, bugün Amerika’da 2-5 yaş arası çocukların yarısının her gün şekerli içecekler tükettiği dolayısı ile şişmanlık, diyabet ve diğer sağlık sorunları risklerinin arttığını belirtmiştir.
Yeni yürümeye başlayan çocuklarda ve 12-36 aylık dönemde çocuklar için geliştirilen piyasadaki çocuk mamalarının da gereksiz ve pahalı olduğu, bu yaş grubundaki çocukların artık katı besinleri tüketmeye başladığı, piyasadaki bu tür geliştirilen mamaların çoğunun ilave şeker içerdiği belirtilmiştir.

Yaş gruplarına göre yeni öneriler:
Doğumdan 6. aya kadar: Bebekler sadece anne sütü veya bebek maması içmelidir. Meyve suyu, süt, aromalı süt, geçiş veya sütten kesme formülleri içmemelidirler. Düşük kalorili şekerli içecekler tüketmemelidirler. (Diyet içecekler veya Stevia veya Sucralose ile tatlandırılmış olanlar).
Bu çocuklar ayrıca bitkisel kaynaklı sütler, kafeinli içecekler (soda, kahve, çay, enerji içecekleri) veya şekerli tatlandırılmış içecekler (soda, meyve içecekleri ve meyve aromalı içecekler, spor içecekleri, enerji içecekleri, tatlandırılmış su-kahve-çay) almamalıdır.

6-12 ay: Bebekler hala anne sütüne veya bebek mamasına devam etmelidirler (anne sütü alamayanlar). Katı yiyecekler yemeye başladıktan sonra, su içmeye başlayabilirler. Ebeveynler meyve suyu, süt, aromalı süt, geçiş formülleri, düşük kalorili şekerli içecekler, bitkisel kaynaklı sütler, kafeinli içecekler ve şekerli içeceklerden kaçınmalıdır.

12-24 ay: Bu dönemde çocuklar günde 1 ila 4 orta su bardak (240-960 ml) su içmeli ve pastörize tam yağlı sade süt içmeye başlayabilirler. Günlük yaklaşık 120 ml'den fazla yüzde 100 meyve suyu içmemelidirler; meyve suyu su ile sulanmış olabilir. Ebeveynler diğer içeceklerden (aromalı süt, geçiş formülleri, kafeinli içecekler, bitkisel sütler, şekerli tatlandırılmış içecekler ve düşük kalorili tatlandırılmış içecekler) uzak durmalıdır.

2-3 yaş arası: Bu yaştaki çocuklar günde 1 ila 4 su bardak su içmeli ve yağsız ya da az yağlı (yüzde 1 yağ) süte geçmelidir. Yaklaşık 120 ml'den fazla yüzde 100 meyve suyu içmemeleri ve başka içecekler verilmemesi gerekir.

4-5 yaş arası: Bu yaş döneminde günde 1 ila 5 beş bardak su, yağsız veya az yağlı süt içmeli ve yüzde 100 meyve suyu 120-180 ml'yi geçmemelidir. Başka içecekler verilmemelidir.

'Sağlıklı içecek tüketimi, erken çocukluk döneminde kritik öneme sahiptir; çünkü içecekler bu dönemde diyet ile elzem besin öğelerinin kaynakları olarak işlev görebilir.'

Önerilerin özeti olarak:

	0-6 ay	6-12 ay	12-24 ay	2-3 yıl	4-5 yıl
Su	Gerekli değil	0.5-1 SB/gün	1-4 SB/gün	1-4 SB/gün	1.5-5 SB/gün
Pastörize Sade Süt	Önerilmiyor		2-3 SB/gün (tam yağlı)	≤ 2 SB/gün (yağsız veya az yağlı)	≤ 2.5 SB/gün (yağsız veya az yağlı)
%100 Meyve Suyu	Önerilmiyor		≤ 0.5 SB/gün	≤ 0.5 SB/gün	≤0.5-0.75 SB/gün
Bitkisel Sütler/Sütsüz İçecekler	Önerilmiyor		Tıbbi Bulgular/Sadece diyet ile ilgili nedenler		
Aromalı Sütler	Önerilmiyor				
Toddler (12-36 ay) Sütü	Önerilmiyor				
Şekerli Tatlandırılmış İçecekler	Önerilmiyor				
Düşük Kalorili Tatlandırıcılı İçecekler	Önerilmiyor				
Kafeinli İçecekler	Önerilmiyor				

SAHRAP SOYSAL İLE SAĞLIKLI MUTFAK

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU

‘Sağlıklı bir yaşam sürmek için önceliğin pozitif düşünmekten geçtiğine inananlardanım.’

Geleneksel mutfağımızı, dünyadaki trendlere ve yenilikçi akımlara uyarlayarak, yeniden yorumlayan eli leziz, hoşsohbet Sahrap Soysal ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik…

Türkiye’nin dünyaya açılan mutfağının bir yüzü bir elçisi oldunuz. Yurt dışında Türk mutfağına nasıl bir tavır sergileniyor?
2004 yılında GOURMAND Yemek Kitapları yarışmasında “Bir Yemek Masalı” kitabımla, dünya birincisi oldum. O zaman anladım ki yemek ve kültürümüzü bir araya getirip, insanlara aktarmak çok doğru bir yoldu. Ardından, tasavvufta yeme-içme kültürünü anlattığım “Derviş Sofraları” kitabımla Frankfurt Kitap Fuarı’nda ödül aldım. Yurtdışında ülkemi temsil edip, yemek pişirdiğim zamanlarda Türk mutfağına ilginin çok olduğunu gördüm. Ancak genelde döner ve şiş kebapla tanınıyoruz. Türk mutfağının zenginliğini henüz tanıtabilmiş değiliz. Bu beni üzüyor. Çünkü dünya mutfak sahnesine çıkmakta çok geç kaldık.

Dünyada sağlıklı yaşama ve yeme trendi baş gösterdi. Size göre sağlıklı bir yaşam sürmek nasıl olmalı?
Sağlıklı bir yaşam sürmek için önceliğin pozitif düşünmekten geçtiğine inananlardanım. Tıp ve teknoloji de gelişip, ilerledikçe her yeni gün sağlıkla ve beslenmeyle ilgili yeni şeyler öğreniyoruz. Tabii ki sağlıklı beslenmenin yeme-içme ile alakalı olduğunu düşünüyorum. Öğünlerimizi atlamadan, kararında yemek ve vücut tipimize, yaşımıza göre beslenmek çok önemli. Tabii ki bunların yanında da mutlaka düzenli spor yapılmalı. Ben bunlara dikkat ediyorum.

Bu zamana kadar sizi en çok heyecanlandıran proje hangisi oldu?
Azerbaycan’da televizyon programı yapıyorum. Şehir şehir dolaşıp, evlere gidip, hanımlarla birlikte

'Yemek yaparken kendimi, bir kimya laboratuvarındaymış gibi hissediyorum.'

yemek pişiriyoruz. Kafkasya Dağları'ndan, İran sınırına kadar pek çok yeri dolaşıp, çok değişik kültürleri tanıyorum.
Bu projenin yanı sıra Anadolu'yu karış karış dolaştığım "Sahrap'la Anadolu Tatları" adındaki televizyon programım da dağarcığıma çok şey kattı.

Yeme-içme alışkanlıklarımızı iyileştirmek, daha bilinçli tüketici olmak adına neler yapmalıyız?
Kendimden örnek vermek gerekirse; yağı şekeri, unu çok azalttım. Zeytinyağına bayılıyorum ve pilavda bile kullanıyorum.
Kek ve kurabiyelerimde artık fındık, badem unu, ceviz, siyez unu, glütensiz un, karabuğday unu gibi karışımlar kullanıyorum. Tabii kabarmıyor ve lezzetten epeyce ödün veriyoruz ama ev halkı da ben de alıştık artık. Yaşım ilerledikçe daha bilinçli bir tüketici oldum. Az yemeye, fazla tatlı tüketmemeye ve spor yapmaya gayret ediyorum.

Aktif ve pozitif yaşamınızda hayat enerjinizi nereden alıyorsunuz?
Annem benim için hep "çok iyi kalplidir, kimsenin kötülüğünü istemez" derdi. Yani pozitif bir karakterim olduğunu hep söylerdi. Ben de olumlu, neşeli olmayı çok seviyorum. Gerçi bizim evin erkekleri beni biraz yorucu ve dırdırcı bulurlar ama idare ediyoruz.

Aynı zamanda bir restoranınız var. Sizin elinizin lezzeti değiyor mu her şeye?
Beyoğlu Asmalımescit'teki Sahrap Pera Restoran'ımda, Anadolu mutfağından esinleniyorum. Yöresinden tedarik ettiğim kaliteli malzemelerle taze, lezzetli ve ekonomik yemekler hazırlıyoruz. Tüm mönüleri her zaman ben hazırlıyorum. Pişiriyoruz, tadıyoruz ve devam ediyoruz. Özellikle mezelerim çok popülerdir. Sizleri de beklerim.

En son kitabınız 'Sahrap Soysal'la Sağlıklı Mutfak'tan bahseder misiniz, diğer kitaplarınızdan ayıran özelliği nedir?
Anadolu mutfağına sahip çıkarken, bu defa daha da zenginleştirerek, güncelledim. Güncellerken de hafiflettin. Günümüzün bu bol çeşitliliğindeki sebze, meyve, baharat, tahılları ve geçen gün yenileri eklenen beslenme trendleriyle harmanlayarak, özünü kaybettirmeden günümüze uyarladım. Annelerimizin yıllardır pişirdiği yemekleri biraz farklılaştırarak ve hafifleterek avokado, bal kabağı, karabuğday, hindiba, rezene, kinoa, maş fasulyesi, keten tohumu, bolca kırmızı pancar, chia tohumu gibi çok popüler süper yiyecekleri de ekledik. Geleneksel ve klasik mutfağımızı, dünyadaki bu trendlere, yenilikçi akımlara uyarlayarak, yeniden yorumladık.

GHEE YAĞI NEDİR?

YAZI: DİYETİSYEN BERNA ŞENAY

Asya mutfağında çok uzun yıllardır kullanılan, bizim ise son 5 yıla kadar adını bile duymadığımız sadeyağ olarak bilinen ghee yağı; tereyağının saflaştırılması ve sadeleştirilmesi ile elde edilen bir yağdır.

Sadeyağ sıcak havalarda tereyağının bozulmasını önlemek amacıyla ortaya çıkmıştır. Son dönemlerde ise özellikle besin bileşenlerinin sağlık etkilerine dair araştırmaların yoğunluk kazanması ve GAPS diyeti gibi popüler diyetlerin ortaya çıkmasıyla birlikte gündeme oturmuştur. Öyle ki ghee yağının tereyağından çok daha üstün olduğu; hatta metabolizmayı hızlandırma, bağırsak sağlığını koruma, kalp sağlığını koruma gibi bazı sağlık yararlarıyla diğer yemeklik yağların yerini alacak süper besin olduğunu savunanlar bulunmaktadır. Oysa ghee yüksek doymuş yağ içeriğine sahiptir ve ghee üretimi sırasında kolesterolün okside olabileceğine dair bilimsel kanıtlar bulunmaktadır ki; bu iddia edilenin tam aksine kalp hastalıklarına kapı aralar. Ayrıca ghee yağının savunulan diğer sağlık yararlarını destekleyen bir insan çalışması veya bilimsel bir ortak görüş raporu yoktur. Çalışmalar ghee'nin tereyağından veya herhangi bir yağdan daha üstün olmadığını göstermektedir. İşte ghee yağı ile ilgili gerçekler.

Ghee yağı nasıl elde edilir?

Ghee yağı, tereyağı köpüklendirilerek hazırlanır. 1-1.5 kilo tuzsuz tereyağı tencerede çok kısık ateşte köpüklendirilir. Bu işlem esnasında yağı yakmamaya, sıcaklığı ani arttırmamaya özen gösterilir. Köpüklendirme işlemi 15-20 dakika sürer. Tereyağının üzerine çıkan köpükler tek tek temizlenir. En son aşamada tereyağı köpük üretmez, altın sarısı renkte bir yağ elde edilir ve içerisinde partikül kalmaması için ince bir tülbentten süzdürülür. Sadeyağ yapılırken süt katıları alındığından soğutma gerektirmez

ve birkaç hafta boyunca oda sıcaklığında tutulabilir, soğuk sıcaklıkta tutulduğunda ise Hindistan cevizi yağı gibi yumuşak katı kıvama bürünür. Tadı tereyağı, görünüşü ise sıvı yağ gibidir.

Tereyağından asıl farkı dumanlanma noktası

Ghee yağı, tereyağından daha yüksek dumanlanma noktasına sahiptir. Bu da ghee yağını pişirme için kullanıma daha elverişli bir hale getirir. Ancak bu tereyağından iyi olduğunu göstermez; çünkü ghee yağı elde edilirken içerisindeki kolesterolün okside olabileceği ve bunun da kalp sağlığını ciddi düzeyde olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir. Buna ek olarak ghee, tereyağından daha iyidir diyenler bunu ghee'nin laktoz içermediği ve laktoza intoleransı olan bireyler kolaylıkla sindirdiğini savunmaktadır. Oysa tereyağında da laktoz yok denecek kadar azdır, bir çay kaşığı tereyağı 0.01 gram kadar laktoz içerir. Ulusal Sağlık Enstitüleri Paneli'nde nadir rastlanan doğumsal laktoz intoleransı hariç laktoz intoleransı olan çocuk ve yetişkinlerin 12 gram laktozu yani yaklaşık bir su bardağı sütü tolere edebildiği ve besin öğelerinin tam olarak sağlanması, büyüme ve gelişmenin devamı adına süt ve süt ürünlerinin tüketiminden kaçınılmaması gerektiği bildirilmiştir.

Kalp hastalıkları için risk

Ghee'nin kalp sağlığını koruyucu olduğu iddialarını ortaya atanlar aynen Hindistan cevizi yağında olduğu gibi bunu ghee'nin içeriğindeki kolesterol ve safra asitlerinin sindirim sisteminden atılımını artıran kısa zincirli yağ asitlerine bağlamaktadır. Ancak ghee yağı yine Hindistan cevizi yağı gibi kalp hastalıklarına yakalanma riskini başlıca artıran doymuş yağı çok yüksek miktarda içerir. Ayrıca bu sağlığa yararlı kısa zincirli yağ asitleri süt, yoğurt, kefir ve peynirde de

'Ghee yağı, düşünüldüğü gibi mucize bir besin değildir, hatta sanılanın aksine sağlık yararı oluşturmaktan öte sağlığa zarar vermektedir.'

bulunmaktadır ve bir su bardağı süt 4 gram doymuş yağ içerirken 1 yemek kaşığı ghee yağı 12 gram kadar yüksek oranda doymuş yağ içermektedir. Yapılan çalışmalar da ghee yağının kötü kolesterolünü, kan yağları olan trigliserit düzeylerini artırdığını ve özellikle aile ya da genetik faktörlerden dolayı kalp hastalığına yatkınlığı olan bireylerde riski kat be kat artırdığını göstermektedir.

Sağlık iddialarına bilimsel veriler yetersiz

Ghee yağının daha konsantre içeriğe sahip olması nedeniyle A vitamini içeriği daha yüksek olması ve bunun yanında konjuge linoleik asidi ve kısa zincirli yağ asitlerinden bütiratı içermesi nedeniyle inflamasyonu önleyici olabileceği bir diğer iddiadır. Ancak bunun doğruluğunu gösteren bir bilimsel veri yoktur. Anti - inflamatuar etkinin bitkisel ağırlıklı, çeşitli mevsiminde sebze ve meyveleri içeren, zeytinyağı kullanılan, haftada en az iki kez balığın ve baklagillerin, her gün bir-iki porsiyon süt ürünlerinin tüketildiği, glisemik indeksi düşük tahıllardan oluşan bir beslenme prensibiyle oluşturulduğu ise net kanıttır. Böyle bir beslenmede süt, peynir, yoğurt, ıspanak, maydanoz, pırasa, mercimek, havuç, kavun, bezelye ve daha birçok sebze, meyve zaten bol miktarda A vitamini içeriği ile günlük ihtiyacı karşılamaya yeterlidir. Yine yeterli alınan lif de kolonda bakteriyel fermantasyon sonucu bütirat üretimini sağlar. Metabolizmayı hızlandırma noktasına ve ghee'nin diğer sağlık yararlarına gelince, bilimsel veriler bu iddaları desteklememektedir.

Kısacası ghee yağı, düşünüldüğü gibi mucize bir besin değildir, hatta sanılanın aksine sağlık yararı oluşturmaktan öte sağlığa zarar vermektedir. Ben bir beslenme uzmanı olarak sağlık yararları kanıtlanmış olan zeytinyağı; mutfağınızdaki temel yağ zeytinyağı olsun derim. Ayrıca tereyağı veya ghee yağının içerdiği bütirat, konjuge linoleik asit, A vitamini gibi yararlı besin öğelerini süt grubundaki diğer besinlerle de sağlayabileceğinizi unutmamanızı; sütten, yoğurttan, kefirden, ayrandan, peynirden kaçınmamanızı ve her gün bir ya da iki porsiyon kadar tüketmenizi öneririm.

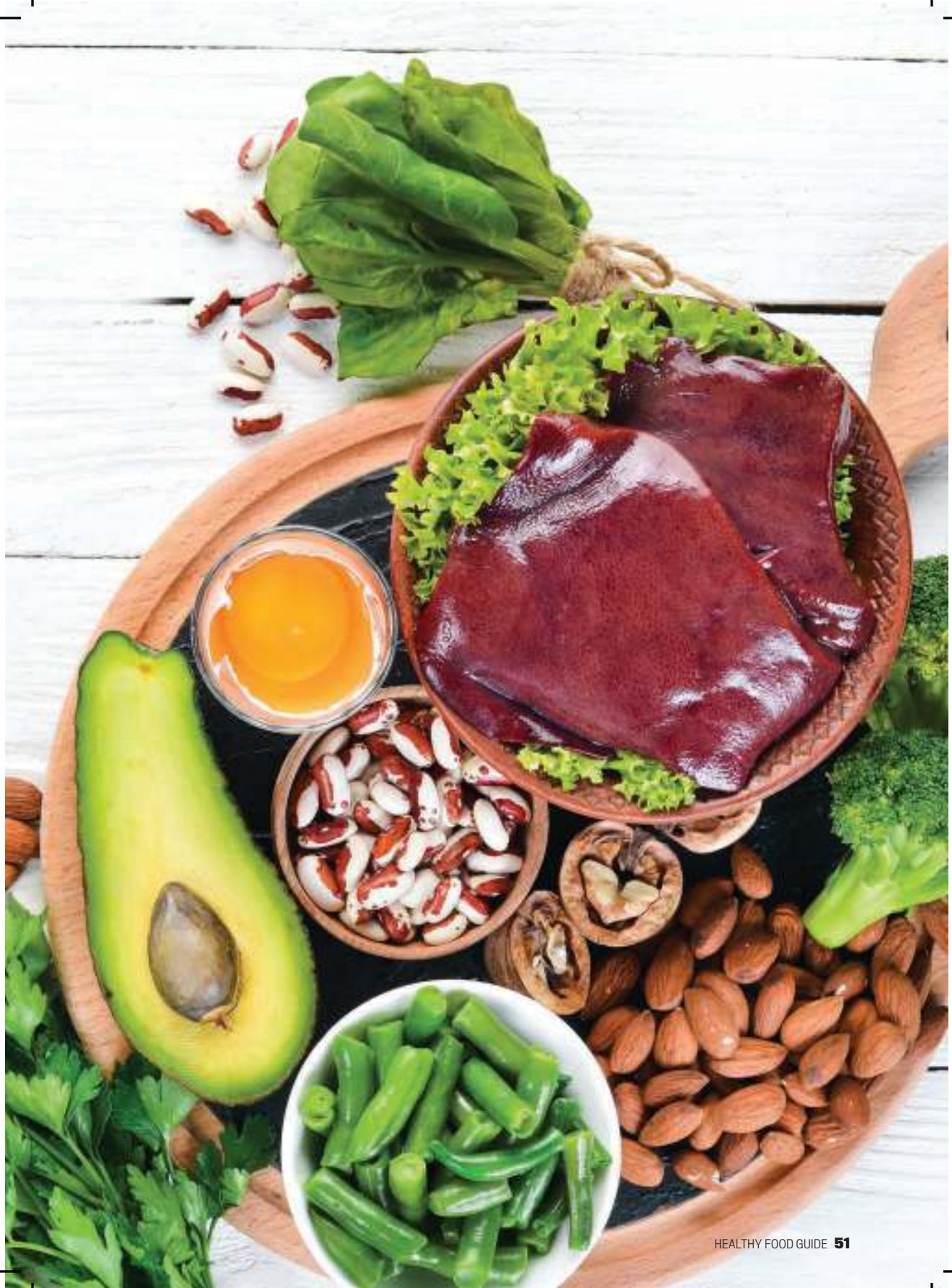
DEMİR EKSİKLİĞİNİN ÖNEMİ!

Çağın kansızlık olarak bilenen hastalığı: Demir eksikliği hakkında her şey bu yazıda…

YAZI: İÇ HASTALIKLARI UZMANI DR. GÜZİN OĞUZ

Demir eksikliği nedir? Demirin vücut için önemi nedir?
Demir eksikliği, yanlış beslenme veya bazı hastalıklar sebebiyle vücuttaki demir mineralinin yetersizliği anlamına gelir.
Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımı gereğince; kadınlarda Hemoglobin (Hb)' in 12' den, erkeklerde 14' ten düşük olması kansızlık (anemi) olarak belirlenmiş olup dünyada en sık kansızlık sebebi demir eksikliğidir.
İstatistiklere göre dünyada kadınların yüzde 35'inde, erkeklerin yüzde 20'sinde ve hamilelerin yüzde 50'sinde demir eksikliğine bağlı kansızlık görülmekle birlikte en sık gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerin sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır.
Demiri bu kadar önemli yapan nokta ise hücrelerimizin yaşamı ve fonksiyon görmesi için gerekli enerji üretimini sağlayan oksijen molekülünün taşınmasından ve atık olarak ürettiği karbondioksitin uzaklaştırılmasından sorumlu, kandaki kırmızı küre adını verdiğimiz (RBC) hücrelerin yapıtaşı hemoglobin (Hb)'in temel elementi olmasından kaynaklanmaktadır.
Yaş, cinsiyet, kadınsa gebe olup olmama, lohusa olup olmama, günlük spor aktivite oranı, demir depolarındaki rezerv oranı demir eksikliği teşhisi için parametreleri değiştirmektedir.

Demir eksikliği nasıl anlaşılır?
Kişide demir eksikliği bulunduğunda; halsizlik, yorgunluk, huzursuzluk, baş ağrısı, baş dönmesi, egzersiz intoleransı, nefes darlığı, göğüs ağrısı şikâyetleri gelişmekte ve kişide huzursuz bacak sendromuna, toprak, kireç, buz gibi normalde yenmeyecek maddeleri yeme isteğine, kalp hastalıklarına ve gelişim geriliğine sebep olmaktadır.
Muayenemizde ise kişide solukluk, kuru cilt, mavi sklera (gözün beyaz kısmı), dilde tat tomurcuk kaybı, dudak ve çene etrafında yaralar, tırnaklarda ayrışma kırılma, saç dökülmesi, hatta gastroskopide yemek borusunda cepleşme görmekteyiz.
Ortalama bir erişkinde (70 kg erkek), toplam 3- 4 gram demir bulunmaktadır. Bunun 2 gramı kanda dolaşan kırmızı küre hücreleri içindeki hemoglobinde, 400 miligramı demir içeren miyoglobin, sitokrom, katalaz gibi proteinlerde, 3- 7 miligramı plazma demir bağlayıcı proteinde (Transferrin), 0.8- 1 gram erkek için, 0.4- 0.5 gram kadın için depolanan demirdedir (Ferritin). Vücudumuzdaki demir rezervlerini göz önüne alırsak tam kan sayımında tespit edilen Hb düşüklüğü ile kansızlık teşhisi koyduktan sonra sebebine yönelik baktığımız serum demir (Fe), Ferritin, doymamış demir bağlama kapasitesi, retikülosit (genç kırmızı küre hücreleri) , transferrin satürasyonu (Fe/TIBC) nda düşüklük, Transferrin'de yükseklik demir eksikliğine bağlı kansızlık olduğunu kesinleştirmemiz için yardımcı biyokimyasal test metotlarıdır.



Demir eksikliğine yol açan faktörler nelerdir?
Demir eksikliğine sebep olan birçok faktör olmakla birlikte bunları 4 ana başlık altında toplayabiliriz:
Yetersiz alım: Yanlış beslenme, gebelik, menstruasyon, lohusalık, büyüme dönemi gibi ihtiyaç artışını karşılayacak miktarı gün içerisinde almama…
Emilim bozukluğu: Çölyak hastalığı, atrofik/ H. Pylori ye bağlı gastrit, bariyatrik cerrahi…
Kan kaybı: Sindirim sistemi hastalıkları (ülser, crohn, ülseratif kolit, kolon kanseri gibi), travmalara bağlı mikro kanamalar, idrar yolları hastalıkları (enfeksiyonlar, bazı böbrek hastalıkları, kanserleri)
Genetik hastalıklar: Urino-pulmoner hemosiderozis, demire refrakter demir eksikliği anemisi (IRIDA).

Demir eksikliğine karşı alınması gereken önlemler nelerdir? Demir eksikliği nasıl önlenir?
Kendisinde demir eksikliği veya kansızlık olduğunu düşünen kişiler, vejeteryanlar mutlaka hekimlere başvurmalıdır.
Risk grubu olarak nitelediğimiz çocuklar, gebeler, emzirme dönemindeki anneler belli aralıklarla kontrol edilmelidir.
Demir eksikliği ve anemisi teşhisinizi netleştirdikten sonra kişiler için kansızlığın şiddetine göre uygun tedavi seçeneklerine karar verilir. Aynı zamanda sebebini tespit ederek sebep yetersiz alım, uygunsuz beslenme ise takviye ile gerekli tavsiyeler vermemiz; emilim bozukluğu ve kan kaybı ise gerekli testlerle sebebi ortadan kaldırmamız gerekmektedir.

İlaçların düzenli kullanımı yanı sıra günlük hayatta bazı beslenme önerileri dikkate alınmalıdır:
C vitamini demirin emilimini artırır. Bu nedenle yumurtayı portakal suyu veya domatesle, köftenin yeşil salata ile tüketilmesi demirin emilimini artırmak açısından önemlidir.
Mayalı ekmekteki demir mayasız ekmeğe göre daha çok emilir.
İyi pişmemiş kuru baklagiller ya da kepek ekmeği demirin emilimini azaltır.
Posalı gıdalarla beslenme demirin emilimini azaltır.
Gıdaları saklamakta kullandığımız alüminyum, paslanmaz çelik ve teneke de demirin emilimini azaltır.
Demir eksikliğini önlemenin bir yolu da çay ve kahveyi yemek sırasında ya da hemen sonrasından tüketmemekten geçiyor. Çay ve kahveyi mümkün olduğunca ara öğünlerde tüketmeye özen gösterin. Ayrıca çayı açık ve limonla birlikte tüketmekte fayda vardır.

Kuru kayısı, kuru üzüm, kuru dut gibi kuru meyveler
Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, pazı)
Fındık, fıstık ve susam
Karaciğer, kırmızı et, tavuk ve balık eti
Yumurta
Pekmez ve üzüm
Kuru baklagiller
Yumurtayı portakal suyu ile tüketin.
Baklagilleri etle pişirin.
Her öğünde mutlaka bol yeşillik tüketin.
Ispanak yanına yoğurt ile tüketildiğinde demir emilimi azalmaktadır. Ispanağın yumurta ile pişirilmesi ise biyoyararlılığını artırır.
Kuru baklagil ve tahıllı yemekler; yanında mutlaka bol maydanozlu, marullu, domates ve limonlu salata ile tüketildiğinde, tahıl ve baklagillerin içindeki demir daha fazla emilir. Ayrıca bu besinler kıyma, parça et ya da tavukla pişirildiğinde demir alımı artmaktadır.
Demir eksikliği ileri boyutta olan kişiler; süt, yoğurt ve ayran gibi kalsiyum içeren gıdaları yemeklerin yanına değil, ara öğünlerde tüketmelidir. Çünkü kalsiyumun demirin emilimini yavaşlatma özelliği vardır.
Kahvaltılarda 1- 2 tatlı kaşığı kadar pekmez günlük demir ihtiyacının çoğunu karşılamaktadır. Özellikle keçiboynuzu pekmezi yüksek demir içerir.

Ara öğünlerde; kuru meyvelerden kayısı, dut ve kuru üzüm, günlük demir alımına katkıda bulunur.
Tabi tüm bu genel beslenme önerileri yenmemesi gereken çeşitli riskli hastalıklarınız yoksa geçerli olup, hekiminize yiyecekler konusunda mutlaka danışmalısınız.

7 ADIMDA GRİPTEN KORUNUN!

YAZI: UZM. DYT. İPEK AĞACA ÖZGER

Değişen hava koşulları ve yaklaşan kış ile birlikte soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklarla daha sık karşı karşıya kalınıyor. Sağlıklı beslenerek ve yaşam tarzına dikkat ederek bağışıklık sistemini güçlendirmek ve dolayısıyla bu tarz hastalıklardan korunmak mümkün olabiliyor.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek adına yapılması gereken 8 madde şöyle:

1-D VİTAMİNİNİ UNUTMAYIN
Günlük alması gereken D vitaminini sağlayın. Genellikle kapalı alanlarda vakit geçirdiğimizden veya UV korumalı güneş kremlerinden dolayı D vitaminine daha az maruz kalmış oluyoruz. Bu yüzden sonbahar aylarında takviyeye başlamak gerekebilir.
1 yaşından küçük bebekler; 400 IU/gün
Tüm yaş grupları için D vitamini ihtiyaçları şöyle:
1-5 yaş; 500-1000 IU/gün
5-10 yaş; 1000 IU/gün
10 yaş üstü; 1000-2000 IU/gün
70 yaş üstü; 2000 IU/gün

2-HER GÜN 1 YUMURTA
Yumurta en kaliteli protein kaynağı besindir. Özel bir sağlık sorunu olmadığı sürece her gün 1 yumurta tüketilmelidir. Hem yetişkinler; hem de çocuklar için güne başlarken en önemli öğün olan kahvaltıda yumurta tüketimine önem verilmelidir. Kahvaltıda tüketilemediği durumlarda öğle veya akşam yemeğinde sebzeli omlet veya menemen olarak da tercih edilebilir.

3- OMEGA-3'SÜZ ASLA
Omega-3 yağ asitleri bağışıklığı koruyan, enfeksiyonun ilerlemesine engel olan; hatta gerilemesini sağlayan önemli bir besin ögesidir. Bu nedenle haftada en az 2 kez balık, her gün 1 avuç koyu yeşil yapraklı sebzeler ve her gün 2-3 adet ceviz gibi çiğ kuruyemişlerden faydalanmak çok önemlidir. Gerekli görüldüğü durumlarda omega-3 takviyesi de kullanılabilir.

4- SEBZESİZ GÜN GEÇİRMEYİN
Bağışıklığı güçlendirmede, sebzeler büyük rol oynar. Kış mevsiminde lahana, karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası, pırasa, maydanoz, havuç, kabak, ıspanak önerilir. Bu besinler çeşitli vitaminler (A, E, D, C) ve mineraller (magnezyum, potasyum, selenyum, çinko vb.) bakımından zengindirler. Her gün en az 1 kase sebze tüketimini sağlamak lazım.

5-GÜN İÇİNDE RENK RENK MEYVE VE SEBZE TÜKETİN
Meyve ve sebzeleri ne kadar farklı renklerde tüketirseniz vitamin, mineral ve antioksidan içeriğini zenginleştirmiş olursunuz. Ben renkli beslenmeyi çok önemsiyorum. 'Renklerle Diyet' isimli kitabımda da ayrıntılı bahsettiğim gibi her farklı renk meyve ve sebzede farklı bir pigment/ antioksidan bulunmaktadır. Bu yüzden kırmızı, mor, beyaz, turuncu ve kırmızı renkteki meyvelerden her gün birer avuç tüketmeye çalışın. Bu renkler üzerinde çok kısa durmak istiyorum:

Kırmızı meyve & sebzeler
Kırmızı rengi meyve ve sebzelere veren pigment likopen antioksidanıdır. Kırmızı meyve ve sebzeler: domates, karpuz, kuşburnu, çilek, kırmızı ahududu, greyfurt, nar, kırmızıbiber, kızılcık bulunur.

Sarı-Turuncu meyve & sebzeler
Turuncu renkteki meyve ve sebzeler, doğal bir bitkisel pigment olan, karotenoidler tarafından renklendirilmişlerdir Sarı-turuncu renk grubunda yer alan meyve ve sebzeler: Bal kabağı, Havuç, Şeftali, Kayısı, Kavun, Mango, Nektarin, Portakal, Mandalina, Trabzon hurması, Muşmula, Malta eriği (yeni dünya), Ananas, Papaya, Limon, Sarı biber, Tatlı patates, Mısır ve Sarı domatestir.

Yeşil meyve & sebzeler
Yeşilin, meyve ve sebzelerdeki kaynağı 'klorofil' dir. Bu gruptaki besinler yüksek C vitamini içermeleri ile dikkat çekerler. Bunlar: Yeşil üzüm, yeşil erik, kivi, lime, yeşil soğan, avokado, brokoli, karalahana, marul, roka, taze nane, dereotu, tere, kuzukulağı gibi tüm otlar, taze fasulye, kabak, yeşil dolmalık biber, yeşil sivri biber, kuşkonmaz, bezelye, Brüksel lahanası, salatalık, ıspanak, pazı, hardal, semizotu, tere ve diğer tüm yeşil yapraklı sebzelerdir.

Mor meyve & sebzeler
Mor renge sahip olan meyve ve sebzelere mavi-mor rengi veren pigment, 'antosiyanin' dir.

'Bağışıklığı güçlendirmede, sebzeler büyük rol oynar.'

Patlıcan, kırmızı pancar, mor lahana, kırmızı soğan, mor-kırmızı turp, böğürtlen, siyah ahududu, yabanmersini, incir, mor erik, kuru erik, mor - kırmızı - siyah üzüm, vişne, kiraz, kuş üzümü, siyah dut, kuru üzüm, kan portakalı gibi mor renkteki bu meyve ve sebzeleri mevsiminde düzenli olarak tüketmeyi ihmal etmeyin.

Beyaz meyve & sebzeler

Beyaz renkteki meyve ve sebzeler, rengini 'antoksantin' isimli pigment sayesinde almışlardır. Antoksantin, antioksidan özellikte olan bir flavonoidtir.

Beyaz grupta yer alan meyve ve sebzeler: Muz, elma, armut, ayva, karnabahar, beyaz lahana, sarımsak, soğan, zencefil, mantar, patates, turp, yer elması, hindiba, kereviz, enginar ve pırasadır.

6- İYİ BİR UYKU

Yeterli ve kaliteli bir uyku sağlıklı yaşam için çok önemlidir. Az uyuyan bireylerde vücut direnci düşer ve beraberinde birçok hastalık oluşabilir. Bu yüzden uyku süremize dikkat etmeliyiz. Araştırmalar ideal uyku süresinin 6-9 saat arasında olması gerektiğini söylemektedir. Aynı zamanda çalışmalar, düzenli saatlerde uyumayı ve gece 23.00-04.00 arası saatleri mutlaka uykuda geçirmeyi daha az hastalanmamız ve güçlü bir bağışıklığa sahip olmamız için önemli olduğunu belirtmektedir.

7- HAREKETİ ARTTIRIN

Sevdiğiniz bir aktiviteyi benimseyip düzenli hale getirmeye çalışın. Özellikle dışarda yapılan sporların hem D vitamini açısından hemde oksijen alımı açısından daha önemli olduğunu unutmayın. Spor, mutluluk hormonu salgılanmasında çok önemli.

TRANS YAĞ ASİTLERİNE DİKKAT

YAZI: UZM. DYT. SELAHATTİN DÖNMEZ

‘Kısa zamanda ülkemizde de paket ürünlerde trans yağ aside miktarı yüzde 2’nin altına çekilecektir.’

Sağlıklı yaşamı tehdit eden çok fazla diyet faktörü bulunuyor. Bunlardan en tehlikelisi hatta gizli tehlike diyebiliriz ki; markette ve restoranda karşımıza çıkıyor. Ama haberimiz bile olmuyor. Bu tehlikenin adı trans yağ asitleri. Ve inanıyorum ki; birçok kişi bu tehditten haberdar bile değil. Konu bu kadar karmaşıkken Haziran ayında Dünya Sağlık Örgütü’nün 2019-23 yılları arasında çalışmalarına rehberlik edecek 13. Genel Çalışma Programında; endüstriyel olarak üretilen trans yağ asitlerinin gıdadan tamamen kaldırılmasının birincil öncelikli hedefler arasında yer alması gerektiğini belirtti. Hal böyle olunca da Türkiye basınında büyük yankı uyandırmıştı; fakat görüyorum ki yine her şey unutuldu. Bu nedenle ben yeniden gündeme bu önemli konuyu getirmek istedim. Trans yağlar oldukça tehlikeli ve bilinçlenmemiz de şart.

Amerikan Kardiyoloji Otoriteleri trans yağı onaylamıyor

2014 yılında yayınlanan son kılavuzda kardiyovasküler hastalıklar riskini düşürmek için toplam enerji tüketiminde yüzde 1’in üzerinde trans yağ asidi alımının koroner kalp hastalığı riski ve koroner kalp hastalığına bağlı ölümle ilişkisi bildirilmişti. Journal of the American College of Cardiology 2018 yılında yayınlanan makalesinde ise trans yağ asitlerinin koroner kalp hastalığının en önemli tehlikesi olarak irdelemiştir. Küresel olarak 2010 yılından buyana yılda 500 binden fazla kişinin trans yağ asidi alımının artmasına bağlı öldüğü de bildirilmiştir.

Trans yağ asitlerinin yararlı olduğuna dair kanıt yok

Bugün bilim, yararı olmayan bir kimyasalın sınırlı tüketimi uygundur diye bir sınırlama yapmanın doğru olmadığını söylüyor. Bu bağlamda trans yağ asitleri alımının da bilimsel verilerde yararı ile ilgili de mevcut bir bilgi bulunmadığı göz önüne alındığında hatta zararı kesin olduğu kanıtlandığı için bu toksik yağı tamamen elimine etmenin çok önemli olduğunu söyleyebiliriz. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ilk olarak bu tehlikeyi 1993 kararlarında belirlemiş, endüstriyel besinlerde oluşan trans yağların miktarlarının devletler tarafından izlenmesi gerektiğini, trans yağların var olup olmadığını paketlenmiş gıdalarda besin etiketinde belirtilmesi gerektiğini bildirmiştir.

Peki, trans yağ asidi nedir?

Trans yağ asitleri; trans konfigürasyonunda en az bir çift karbon-karbon bağı olan doymamış yağ asitleri olarak tanımlanmaktadır. Trans yağlar: Endüstriyel olarak ve balık yağlarının kısmi hidrojenlendirilmesiyle oluşan yağ asitleri iken; sığır, koyun, keçi ve deve gibi geviş getiren hayvanların bağırsaklarında bakteriler tarafından oluşan et ve süt ürünlerinde düşük düzeylerde meydana gelen yağ asitleridir. Et ve süt ürünlerinden alınan trans yağlar genelde beslenmede toplam yağ alımının yüzde 0.5’i gibi çok az miktarlarda olduğu için doğal besinlerle sınırlamaya gitmeye gerek bulunmamaktadır.

Şunu çok iyi biliyoruz ki; asıl tehlikeli olan doğal besinlerden alınan değil kızartma yağları ve neredeyse tüm paketlenmiş besinlerde bulunan trans yağların kalp hastalığından sorumlu olduğudur.

Hangi besinlerde trans yağlar bulunur?

Trans yağ asitleri en sık yüksek sıcaklıkta fırınlanmış ve derin yağda kızartılmış her türlü besinlerde, derin yağda kızarılmış fast food yiyeceklerde, paketlenmiş tahıl barlardan krakerlere birçok atıştırmalıklarda, salam, sucuk, sosiste yağların sıcaklıkla işlenmesiyle oluşmaktadır. Evinizde kızartma yağlarının bir defadan fazla kızartılması ve bekletilerek defalarca o yağın kullanılması trans yağ asidi deposudur diyebilirim. Ayrıca pamuk yağı ve katı yağlar da trans yağ asitlerinden zengindir.

The New England Journal of Medicine 2006’da yayınlanan Water Willet ve ekibinin trans yağ asitleri ve kardiyovasküler hastalıklar makalesinde kızarmış patatesin 100 g 4.2 - 5.8 6, balık burger 3.4, önceden işlem görmüş donmuş patates 2.5, tavuk kanatları 4.9, patlamış mısır 3, granola bar 3.7, kurabiyeler 5.9, brownie 3.4, muffin 1.3, keklerde 2.7 g gibi çok yüksek değerlerde trans yağ asidi içerdiğini bildirmiştir. Margarinlerin 100 g’ında 19.2, sert olan margarinlerde 16.8, yumuşak tiplerinde ise 2 -10 g, krakerlerde de 7 g kadar trans yağ olduğu belirtilmiştir. 2006’lı yıllarda ülkemizde interesterifikasyon yöntemi ile bitkisel yağlardan trans yağ asitleri içermeyen yumuşak margarinler üretilmiştir.

Trans yağ asitleri en sık yüksek sıcaklıkta fırınlanmış ve derin yağda kızartılmış her türlü besinlerde, derin yağda kızartılmış fast food yiyeceklerde, paketlenmiş tahıl barlardan krakerlere birçok atıştırmalıklarda, salam, sucuk, sosiste yağların sıcaklıkla işlenmesiyle oluşmaktadır.

Trans yağ asitleri sadece kalbe tehlike saçmıyor!

Trans yağ asidinden zengin besinler sürekli yenildiğinde kanda LDL kolesterol seviyesi artmakta HDL seviyesi ise azalarak kalp hastalıkları için direk olumsuz etkiyi tetiklemektedir. Bu nedenle trans yağlar yerine çoklu doymamış yağlar ile değiştirildiğinde kısmen kan yağları üzerindeki etkilerini hafifleterek koroner kalp hastalıkları riski azalmaktadır. Ayrıca trans yağların inflamasyonu arttırarak diyabet, endotel disfonksiyon, bel yağlanması, meme kanseri, safra kesesi taşları, alzheimer ve doğurganlıkta bozulmaya neden olabildiğini gösteren kanıtlarda mevcuttur.

Sokak lezzetleri trans yağ bombası

Dünya Sağlık Örgütü trans yağ alımını toplam enerji alımının yüzde 1'inden daha az olmasını önermektedir. Basit bir hesaplama yapacak olursak 2000 kalorilik diyette 2.2 g'dan daha az bir TYA tüketimine denk geldiğini söyleyebiliriz. Bugün Asya, Afrika, Doğu Avrupa ve Orta Doğu'da birçok ülkede trans yağ alımı hakkında bilgiler yeterli olmamakla beraber dünyada geniş bir tüketim aralığı bulunmaktadır ki; Çin'de toplam enerjinin yüzde 0.3, İran'da, yüzde 4.2 trans yağlardan geldiği bildirilmektedir. Küresel Hastalık Yükü araştırmasında bu oranın yüzde 0.2 - 6.5 arasında olduğu da açıklanmıştır. Çok az sayıda araştırma hem sokak lezzetlerinin hem de paketlenmiş gıdalarda trans yağların yüksek olduğunu göstermiştir. Kırgızistan'da sokakta pişirilerek satılan besinlerin ve Tacikistan'da paketlenmiş gofretlerin analizi yapıldığında her porsiyonunda 2.5-3.8 g TYA içerdiği bulunmuştur.

Danimarka trans yağlar için katı kurallar uygulayan ilk ülke

Endüstriyel trans yağların ortadan kaldırılması için en etkili yöntem devletlerin katı kurallar uygulayarak yasal güvence altında endüstriyel gıdalardaki miktarında zorunlu sınırlama getirilmesi ve bunu besin etiketinde de belirtilecek değişikliklerin yapılmasından geçmektedir. Danimarka 2003

yılında endüstriyel trans yağlara limit getirilme zorunluluğunu uygulayan ilk ülkedir. Marketlerdeki tüm gıdalar, ithal tüm yiyecekler ve restoranlarda kullanılacak her besin için toplam yağ içeriğinde trans yağ asitlerinin yüzde 2'yi geçmemesi yasalaştırılmıştır. Bu tarihten itibaren benzer kanunları Avusturya, Macaristan, İzlanda ve Norveç, Amerika ve Asya'da olan birkaç ülke ve Afrika'da bir ülke uygulamaya başlamıştır.

USA ve Kanada sadece hidrojenize edilmiş yağlarda endüstriyel trans yağların sınırlandırılmasını yasalaştırmıştır. Kanada 2006 yılında bitkisel yağlar ve yumuşak sürülebilir margarinlerde toplam yağ içeriğinin yüzde 2'den yüksek olmamasını ve diğer besinlerde de yüzde 5'in üzerinde olmamasını kanunlarla güvence altına almıştır. Ve böylece Kanada'da 5 yıl içinde trans yağ aside alımının genel olarak toplumda azalmaya giderek kalp sağlığı açısından da iyileşmenin olduğu belirlenmiştir. Bu iyileşmeye rağmen Kanada kısmi hidrojenize yağları Eylül 2018'de yasaklamıştır.

Okullarda trans yağ içeren besinler yasaklanmalı

Birçok ülkede trans yağ asitleri ile ilgili düzenlenmiş yasalar bulunmamaktadır. Düzenleyici ve yasal sınırlar mümkün olmadığında diğer bir alternatif geçici politika eylemlerinin devreye sokulmasıdır. Litvanya'da olduğu gibi okul gıdalarında endüstriyel olarak üretilen trans yağların kullanımını yasaklamıştır. Bu genel yasanın çıkmasından önce yapılan adımlar ile daha geniş bir yasal düzenlemeye gitmenin de adımı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tarım ve Orman Bakanlığı müjdeyi verdi

Ülkemizde trans yağların besin etiketinde bulundurulması zaten

hali hazırda olan yönetmelikle kullanılmaktaydı. Fakat yeni toplantılar sonrasında Tarım ve Orman Bakanlığı'mız aynen Avrupa ülkelerinde olduğu gibi paketlenmiş gıdada trans yağ asidi miktarı sınırlamasına giderek toplumumuzun kalp ve diğer hastalıklar açısından korunmada mükemmel bir adım atmış olacaktır. Kısa zamanda ülkemizde de paket ürünlerde trans yağ aside miktarı yüzde 2'nin altına çekilecektir.

'Trans yağ asidinden zengin besinler sürekli yenildiğinde kanda LDL kolesterol seviyesi artmakta HDL seviyesi ise azalarak kalp hastalıkları için direk olumsuz etkiyi tetiklemektedir.'

KIRMIZI ET VE İŞLENMİŞ ETLER

Hakkında gerçekler

YAZI: DİYETİSYEN EMİRHAN BAĞBEK

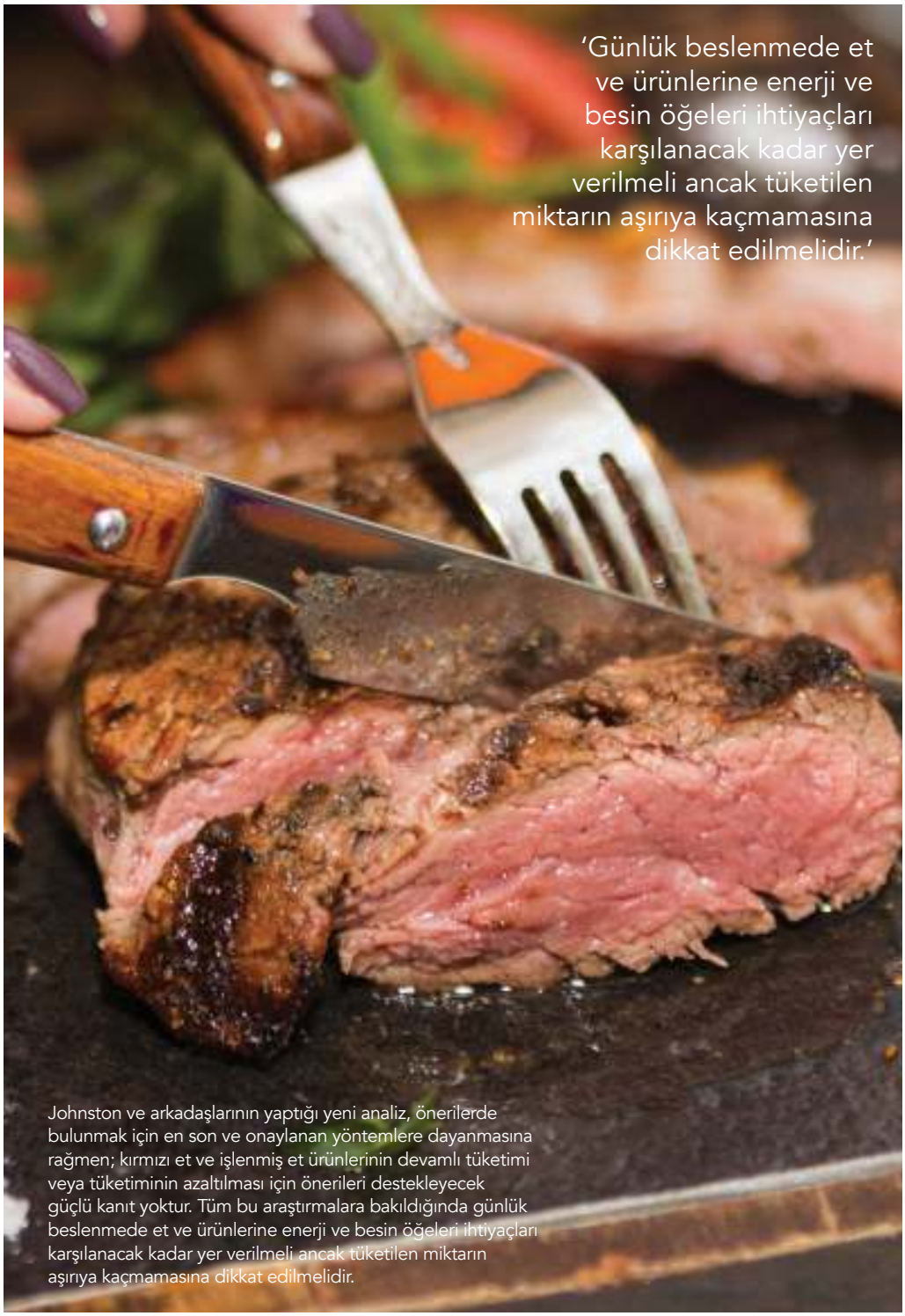
Kırmızı et ve işlenmiş etlerin kanserle olan ilişkisi hakkında güncel bilgiler bu yazıda…

Geçtiğimiz yıl işlenmiş et ürünleri ve kırmızı etin kanser ile ilişkisini ortaya koyan bir meta-analiz yayınlandı. Bu meta-analize göre işlenmiş et ürünleri ve kırmızı et tüketiminin azaltılması sonucunda kanser oluşumunda kayda değer bir azalma olmadığı görüldü. 2015 yılında Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı'nın (IARC) yaptığı bir çalışmaya göre işlenmiş et ve kırmızı et içeren diyetlerde, işlenmiş etlerin göreceli olarak kırmızı ete göre kanser ile ilişkisinin daha fazla olduğu ortaya kondu. Diğer yandan yakın zamanda Johnston ve arkadaşlarının Annals of Medicine'de yayınladığı 5 sistematik derlemeye göre; kırmızı et ve işlenmiş etin mevcut tüketim seviyelerinin korunmasında bir sakınca olmadığı bildirildi.

Peki kim haklı?

Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı, kanser riskinin günde 100 gram kırmızı et tüketiminde yüzde 17, günde 50 gram işlenmiş et tüketiminde ise yüzde 18 arttığını raporladı.

Öte yandan Johnston ve arkadaşları, kırmızı et ve işlenmiş et tüketimindeki azalmanın, kanser sonuçlarında çok küçük farklar yaratacağını ortaya koydu. Ancak bu çalışmanın Harvard gibi güçlü otoritelerden eleştiri alması da gecikmedi. Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu'ndan bir basın bülteni, Johnston ve arkadaşlarının yayınını "et tüketimini teşvik etmek için eşlik eden diyet kurallarını vermede sorumsuz ve etik olmayan" olarak nitelendirdi.



‘Günlük beslenmede et ve ürünlerine enerji ve besin öğeleri ihtiyaçları karşılanacak kadar yer verilmeli ancak tüketilen miktarın aşırıya kaçmamasına dikkat edilmelidir.’

Johnston ve arkadaşlarının yaptığı yeni analiz, önerilerde bulunmak için en son ve onaylanan yöntemlere dayanmasına rağmen; kırmızı et ve işlenmiş et ürünlerinin devamlı tüketimi veya tüketiminin azaltılması için önerileri destekleyecek güçlü kanıt yoktur. Tüm bu araştırmalara bakıldığında günlük beslenmede et ve ürünlerine enerji ve besin öğeleri ihtiyaçları karşılanacak kadar yer verilmeli ancak tüketilen miktarın aşırıya kaçmamasına dikkat edilmelidir.

ALIŞVERİŞ

● Turunçgiller ● Kolajen ● En iyiler & En yeniler

Üzüm

Tatlı ve sulu üzümler, doğanın lolipopları gibidir. İşte bu yüzden alışveriş listenizden eksik olmamaları gerekir.

Bağırsak sağlığı: Yalnızca bir bardak siyah üzüm, önerilen günlük lif tüketimi miktarının çeyreğini içermektedir!
Düşük FODMAP: Hassas Bağırsak Sendromundan dolayı rahatsız edici şişkinlik sorunları yaşıyorsanız, FODMAP listesinde bulunmayan üzümler sizin için ideal bir seçenek olacaktır.
Güçlü antioksidanlar: Üzümde, resveratrol gibi, hastalıklarla savaşan ve kalp sağlığını destekleyen antioksidanlar bulunur.
Harika bir atıştırmalık: Bir bardak üzüm yaklaşık olacak 500kJ değerindedir ve bu nedenle de harika bir atıştırmalık olabilir.
Diyabete karşı savaş: Bir çalışmadan elde edilen verilere göre, üzüm tüketiminin artışı ve tip 2 diyabet riskinin azalması arasında olumlu bir ilişki vardır.

Turunçgil zamanı

Sonbaharın gelmesiyle tezgahlarda yerini almaya başlayan turunçgilleri tüketmenin tam vakti…

YAZI: UZM. DYT. SELİN SEZGİN

Dünyada en çok yetiştirilen ve tüketilen meyve türü olan turunçgillerin birçok türü olmasına rağmen tarımı yapılan en önemlileri; limon, misket limon, acı portakal, tatlı portakal, mandalina, pomelo, greyfurt ve bergamottur. Turunçgiller iyi bir C vitamini kaynağı olmasının yanında diyet lifi, kalsiyum, potasyum, folat, B grubu vitaminleri, fosfor, magnezyum, bakır, riboflavin, pantotenik asit ile karotenoidler ve flavonoidler gibi çeşitli fitokimyasalları içermektedir. Bu bileşenlerin miktarları turunçgil çeşidine, olgunluğuna, saklama koşullarına ve işleme yöntemlerine göre değişkenlik gösterse de sağlığa faydaları tartışılmaz bir gerçektir.

Turunçgillerin sağlığa faydaları

Turunçgiller sadece içerdikleri C vitamininden dolayı faydalı görülmesine rağmen, başka birçok yararlı sağlık fonksiyonları da gösterir. Özellikle naringin ve hesperidin bileşenleri, turunçgillerin sağlık üzerine olumlu etkileriyle öne çıkan flavonoidleridir. Bu flavonoidler sayesinde turunçgiller; metabolik sendrom, diyabet, kalp-damar sağlığı ve obeziteden korunmaya yardımcıdır.

1.Kilo kontrolünü destekler: Özellikle limondaki polifenoller, ağırlık kazanımını ve vücudun yağ depolama kapasitesini azaltmaktadır. Bunun yanında turunçta bulunan p-sinefrinin, naringin ve hesperidin sayesinde vücudun dinlenme metabolik hızı artmaktadır. ABD Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması sonuçlarına göre, günde ortalama 210 ml yüzde 100 portakal suyu tüketen bireylerin, tüketmeyenlere göre daha düşük beden kütle indeksi, total ve LDL kolesterol ile yüzde 21 daha az obezite riskinin olduğu görülmüştür.

2.Kan şekerini dengeler: Turunçgiller, pektin içeriği sayesinde yüksek karbonhidratlı öğünlerden sonra oluşan kan şekeri ve insülin seviyesindeki artışı dengelemektedir. Bu etki, pektinin boşaltım sistemini yavaşlatması ve emilim hızını düşürmesiyle oluşur. Hesperidin ve naringin flavonoidleri sayesinde de düzenli turunçgil tüketimi, kan şekeri ve insülin düzeylerinin azalmasında etkili olmaktadır.

3.Kalp-damar sağlığını korur: Turunçgillerden özellikle greyfurt, kan kolesterol seviyesini düşürmede oldukça etkili olan glukarit asidi

yüksek miktarda içermektedir. Buna ek olarak greyfurttaki pektin; kan kolesterol seviyesini çok önemli ölçüde düşürerek, atardamar plak oluşumunu ve damar daralmasını azaltmaktadır. Pektin, vücutta pankreas enzimlerinin etkisini düşürmektedir ve yağların parçalanması da azaltmaktadır. Portakal suyu ve önemli flavonoidlerden olan hesperidin, kan basıncını düşürerek kalp-damar sağlığını korumaktadır. Turunçgillerin yüksek potasyum ve düşük sodyum içermesi de anti-hipertansif etkiye neden olmaktadır.

4.Kansere karşı korur: Turunçgillerde, A vitamini ön maddesi olabilecek 16 tane karotenoid bulunmaktadır. Karotenler, hücre membranlarına ve DNA'ya zarar vererek kanserin oluşmasına neden olan serbest radikallere karşı etkili antioksidanlardır. Buna ek olarak glukarit asit, kanserden korunmada, kanserli hücrelerin büyüme ve yaşam sürelerini azaltmada etki göstermektedir.

5.Beyin sağlığını korur: Turunçgillerdeki flavonoidler, alzheimer ve parkinson gibi nörodejeneratif hastalara karşı koruyucudur. Ayrıca, C vitamini nöronların olgunlaşmasını, öğrenme ve hafızanın gelişmesini sağlar. Çalışmalarda serum C vitamini düzeyinin düşük olması, unutkanlık, bunama gibi hastalıklara yakalanma riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle düzenli turunçgil tüketimi ile beyin sağlığını destekleyebilirsiniz.
Çalışma: 2015 yılında naringeninin, glikoz ve lipit metabolizmasındaki rolünü incelemek için 19 dişi fare ile yapılan 11 haftalık bir araştırmada bir gruba normal diyet verilirken diğer gruba yüzde 3 oranında naringenin içeren diyet verilmiştir. Naringenin verilen grupta kontrol grubuna göre yemek sonrası kan glikoz seviyesinin ve insülin seviyesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda karın içi yağlanmanın da azaldığı görülmüştür.

Turunçgillerin 100 gramlarının besin bileşimi

	Kalori	C vitamin	Diyet lifi	Potasyum	Folik asit	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Limon	29 kcal	53 mg	2.8 g	138 mg	0 ug	9.32 g	1.1 g	0.3 g
Portakal	47 kcal	53.2 mg	2.4 g	181 mg	0 ug	11.75 g	0.94 g	0.12 g
Mandalina	53 kcal	27.6 mg	1.3 g	164 mg	0 ug	13.2 g	1.32 g	0 g
Pomelo	38 kcal	61 mg	1 g	216 mg		10 g	0.8 g	0 g
Greyfurt	32 kcal	34.4 mg	1.1 g	139 mg	0 ug	8.08 g	0.63 g	0.1 g

METRO

EN İYİLER

Metro Premium Yayla Çiçek Ham Bal

Bitlis'in el değmemiş coğrafyasının Ağustos hasadıyla birlikte sunduğu; 2.000 metre yükseklikteki yaylalardan toplanan çiçeklerin en özel nektarlarıyla zenginleştiği bu doğal bal kovandan alındığı hali ile tüketime sunulur. Bu sebeple balın doğal içeriğinde yer alan antioksidan bileşenler, enzimler ve vitaminler kovandan çıktığı haliyle korunur.

Metro Chef İlikli Kemik Suyu

Dana ilikli kaval kemik suyu olup katkısız ve şekersizdir. Bunun yanı sıra koruyucu ve renklendirici de içermez. Bağışıklığı güçlendirici etkisi bulunan bu kemik suyunun içeriğindeki fosfor, kalsiyum ve magnezyum ise kemikleri güçlendirir.

Metro Chef Köz Grubu

Gerek köz tadının gerekse genel tat profilinin dengede olduğu bu ürün grubu kullanıma hazır olup yemek servislerinde pratik çözümler sunar. Ayrıca meze olarak da tüketilebilir.

Metro Chef Ceviz

İçeriğinde minimum yüzde 80 oranında bütün ceviz içeren bu ürün cevizli sucuktan, pestil, köme, cevizli ekmek yapımına, pastalardan, keklere ve Türk mutfağının vazgeçilmez lezzetlerinden baklavalarda kullanılabilir.

Metro Chef Boyoz

El yapımı olan geleneksel İzmir boyozu önceden 200 C ısıtılmış fırında 20 dk. pişirilerek kolayca servis edilebilir. Sade, labneli, Antep fıstık soslu, bitter kremalı ve tahinli seçenekleri ile kahvaltılarda, çay ve kahve eşliğinde atıştırmalık olarak tüketilebilir.

Metro Chef Pastacılık Ürünleri

Yüksek kalitedeki pastacılık ürünleri sahip oldukları renk canlılığı ile tazeliğini kanıtlıyor. Bütün pasta ve tatlı çeşitlerinde rahatlıkla kullanılabilir. Ayrıca ara öğünlerde atıştırmalık ve ikram ürünleri olarak da tüketilebilir.

METRO

EN YENİLER

Metro Chef Tava Yoğurdu

Ağırlıkça en az yüzde 5.6 süt yağı ve yüzde 5.7 protein içerir. Sahip olduğu yüksek protein oranı, ürüne doyuruculuk ve lezzet katarken, süt yağı ise ürünün kıvamlı olmasını sağlar.

Metro Chef Tam Buğday Lavaş

Her biri eşit kalınlıktaki tam buğday lavaşlar doyurucu bir lif kaynağıdır. Hazır pişmiş bir ürün olduğundan hem kahvaltılarda hem de ara öğünlerde rahatlıkla tüketebilirsiniz.

Metro Chef Tahin Helva

Geleneksel üretim yöntemiyle, koruyucu madde kullanılmadan elde edilen bu helvada yüzde 100 susam tahini kullanılır. Lif kaynağı olup, mineral bakımından oldukça zengindir. İçerisindeki tahin sayesinde de bağışlık sistemini kuvvetlendirir. Sade ve kakaolu çeşitleri bulunur.

Metro Chef Krema

Kullanıma hazır paketlenen tam yağlı bu krema özellikle tatlı yapımında, çorbalarda, makarna soslarında, et ve sebze yapımında lezzet vermesi adına kullanılabilir.

Metro Chef Soğuk Su Karidesi

Soğuk su karidesinin en önemli türü olan Pandalus Borealis'ten elde edilen bu karides çok soğuk sularda yetiştiği için yavaş büyür ve diğer türlere göre daha lezzetlidir. Doğal avcılık metodu ile yakalanan, hemen sonra ayıklanıp pişirilerek paketlenen bu ürün direkt tüketime hazırdır.

Metro Chef Hurma Dolgusu

Yüzde 100 hurma dolgusu olup koruyucu ve şeker ilavesi içermeyen bu ürün kek, kurabiye, pasta gibi ürünlerde kullanılmasının yanı sıra doğal tatlandırıcı ve dolgu malzemesi olarak da kullanılabilir.

4 GÜNDE 2 KİLO VERDİREN

Organik süt diyeti

YAZI: UZMAN DİYETİSYEN SELAHATTİN DÖNMEZ

Süt, hayatımızdaki en değerli besinlerin başında geliyor. Hem besleyici değeri yüksek olan hem de birçok hastalığın dermanı olan sütün organik yollarla elde edilip tüketilmesinde ise birtakım soru işaretleri bulunuyor. Öyleyse gelin paketlemesinden üretimine hem organik sütün tanımlamasını yapalım hem de organik sütle 4 günde 2 kilo verdirecek diyetimize bir bakalım...

Süt şüphesiz hayatımızdaki en değerli besinler arasında yer almaktadır. Besleyici değeri yüksek olduğu için kemik ve dişlerin sağlıklı gelişiminde, kalp-damar hastalıkları, inme, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz ve kolon kanseri gibi birçok hastalığın önlenmesinde oldukça yarar sağlamaktadır.

Süt; biyolojik değeri yüksek hayvansal protein, kemiğe en çok giden hayvansal kaynaklı kalsiyum, fosfor, çinko, B2, B6 ve B12 içerir. Ayrıca sütün yağında yüksek oranda A ve D vitaminleri bulunur. Süte renk veren ikş değerli bileşen vardır. Sütün yağlı kısmında bulunan karotenoidler sarımsı rengi verirken, sütün doğal yapısında bulunan B2 vitamini ise floresan rengi verir. 1 yaş üzeri tüm büyüme yaşındaki çocuklar, ergenlik dönemindeki kız ve erkekler, hamile ve emziren anneler, yaşlılar olmak üzere yaşamın her döneminde süt her gün tüketilmesi gereken en değerli besindir. Süt, içerisinde bulunan proteinden dolayı tok tutucu, CLA dediğimiz konjuge linoleik asit gibi yağ yakıcı bileşenler nedeniyle hem kas yapımını güçlendirici hem de zayıflamayı kolaylaştırıcı ve trans

palmitoleik asit içermesi sebebiyle de koroner kalp hastalığına kalkan süper bir besindir.

Siz süt ile ilgili yanlış bilgiler duysanız da beslenme uzmanı olarak kanıtlanmış doğru bilgiler ışığında tavsiyem, onlara kulak tıkayıp her gün mutlaka 1 su bardağı kadar süt tüketmeye devam etmeniz olacaktır. Çünkü orta düzey süt tüketimi, genel sağlık açısından bir risk yaratmaz tam tersine tam yağlı süt içiminin kalp sağlığından kemik dokusu gelişimine kadar yararı bulunur.

ORGANİK SÜTLER KIYMETLİ

Organik sütü; sentetik kimyasal tarım ilaçları kullanmadan yetiştirilen yem bitkileri ile beslenen ve sentetik kimyasallar, hormonlar, genetiği değiştirilmiş organizmalar kullanılmadan yetiştirilen hayvanlardan elde edilen süt olarak tanımlayabiliriz. Kısaca organik hayvancılık esaslarına göre yetiştirilmiş hayvanlardan elde edilen sütü tanımlayan bir terminoloji olmakla birlikte aflatoksin içermeyen, pestisit kalıntısı taşımayan, besin değeri yüksek, antibiyotiksiz süt anlamına gelmektedir.

ORGANİK SÜTLER HORMON İÇERMEZ

Taze mera, saman, tahıl ve diğer tahıl ürünleri de dahil olmak üzere organik sütün elde edildiği ineklere sağlanan tüm yemlerin GDO'dan arındırılmış olması, sentetik gübre, böcek ilacı ve pestisit içermediği doğrudur. Organik sertifikasyon süreci, bu hayvanların otlama arazisine önceki üç yıl boyunca yasaklanmış hiçbir maddenin kullanılmadığını belgelendirilmesini gerektirir. Organik süt üretiminde rekombinant sığır büyüme hormonunun kullanımına da izin verilmemektedir.

Organik süt elde edilirken, hayvanların organik besin sertifikalarında yer alan düzenlemelere göre hareket etmesi ve organik meralarda hayvanın beslenmesi sağlanmaktadır. Merada beslenme, ilkbahar mevsiminden soğukların başladığı zamana kadar yaklaşık yılda en az 120 gün boyunca devam etmektedir. Hayvanlar sadece mera otu değil, yine organik olarak sertifikalandırılmış ot, baklagil ve silaj yemlerini de yemektedir.

‘Organik süt elde edilirken, hayvanların organik besin sertifikalarında yer alan düzenlemelere göre hareket etmesi ve organik meralarda hayvanın beslenmesi sağlanmaktadır.’

ORGANİK SÜTLERİN PAKETLERİ SAĞLIKLI

Aseptik ambalajın en önemli özelliği, ürünleri uzun süre paketlendiği günkü tazeliğinde korumasıdır. UHT süt ambalajları, sütün bozulmasına neden olabilecek özellikle de ışık ve oksijen gibi çevresel faktörleri engellemek amacıyla tasarlanmış çok katmanlı ambalajlardır. Aseptik karton ambalajların altı katmanlı yapısı sayesinde, süt gibi hassas bir besin hiçbir katkı maddesi olmaksızın aylarca oda sıcaklığında tazeliğini korur. 6 lamine katman yüksek kaliteli karton, polietilen ve alüminyumdan oluşmaktadır. Malzemenin yüzde 70’ini oluşturan kağıt, ambalaja sertlik, sağlamlık ve form verir. En iç katmanda yer alan ve toplam malzemenin yüzde 24’ünü oluşturan polietilen, ambalaja sıvı geçirmez özellik kazandırır. Dıştaki koruyucu kaplama ise kutunun kuru kalmasını sağlar. Malzemenin yüzde 6’lık bölümünü oluşturan alüminyum ise, paketin iç kısmındaki gümüş renkli katmandır. Gıdaya temas etmeyen bu folyo saç telinin 6 kat inceliğindedir. En önemli özelliği, sütün bozulmasına sebep olan ışık ve oksijeni geçirmemesidir. Bu sayede, soğutucu ve koruyucu katkı maddesine gerek kalmaksızın sütün bozulmadan korunabilmesini sağlar. UHT karton ambalajlarda bulunan alüminyum, sütün ışık ve hava almasını önleyici ara bir bariyer görevi görür; alüminyum süte kesinlikle temas etmez. Bu nedenle, sağlık açısından hiçbir zararı yoktur.

Organik süt: Tarım ve Orman Bakanlığı’ndan sertifikalı olmalı!

Organik sütler çevreye olan olumlu etkileri açısından normal sütlerden daha üstün gibi görünse de besinsel açıdan, bu iki süt arasında anlamlı bir fark yoktur. Her ikisini de tercih etmeniz sağlığınıza katkı sağlar. Önemli olan güvenilir markayı tüketmenizdir. Organik sütü satın almak isterseniz size önerim; Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından organik ürün olarak sertifikalandırılmış olanlarını tercih etmeniz.

ORGANİK SÜT DİYETİ
Kahvaltı:
Metabolizma düzenleyici yulaf lapası

Malzemeler:
2 yemek kaşığı mutfak robotundan çekilmiş yulaf
Yarım su bardağı süt
Yarım muz
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay kaşığı vanilya
1 yemek kaşığı bal

Yapılışı:
Yulafı, tarçını ve vanilyayı tavaya koyup, sütü ilave ederek pişirin. Pişen yulafı kaseye alın üzerine bal gezdirip muz dilimleyerek servis edin.

Öğle yemeği:
Yeşil mercimek salatası
Malzemeler:
1 adet kapya biber
1 adet çarliston biber
4 yemek kaşığı yeşil mercimek
1/4 demet dereotu
1/4 demet maydanoz
30 g lor peyniri
1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1/4 adet limon
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı: Haşlanmış yeşil mercimeği, ince doğranmış biberi, dereotunu ve maydanozu geniş bir kaba alıp üzerine lor peynirini ekleyin. Bir kasede zeytinyağını, limonu ve nar ekşisini karıştırın. Hazırladığınız salata ile harmanlayın.

Ara öğün:
1 su bardağı sütlü kahve

Akşam yemeği:
2 dilim beyaz peynir
1 kase nar tanesi
1 dilim tam buğday ekmeği

Ara öğün:
1 su bardağı muzlu süt

Beyin gelişimini destekleyen besinler

YAZI: SPORCU BESLENMESI UZMANI ORÇUN KÜRÜM

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme vücudumuzdaki tüm orgranlarda olduğu gibi beyin ve zeka gelişimi için de önem taşır. Bebeklik ve çocukluk çağında beslenme çok önemlidir. Beyin ve fonksiyonlarının gelişimi hayatın ilk 3 yılında büyük ölçüde tamamlanır. Gelin çocukların beyin gelişimi için mutlaka tüketmesi gereken 8 besine birlikte göz atalım.

Somon

Omega 3 yağ asitleri; vücutta, beynin normal gelişimi ile göz ve sinir sisteminin gelişimine önemli rol alır. Ancak bu yağ asitleri vücudumuz tarafından sentezlenemez yani esansiyaldir. Omega 3'ün en etkili formlarından olan EPA (eikozapentaenoik asit) ve DHA (dokozahekzaenoik asit) somonda bol miktarda bulunur.

Omega 3'ün bitkisel kaynakları arasında ceviz, kabak çekirdeği, keten tohumu, chia tohumu sayılabilir. Fakat bitkisel kaynaklardaki omega çeşidi olan ALA vücut tarafından sadece yüzde 5-10'u kadarı DHA'ya çevrilebiliyor. Bu yüzden özellikle yağlı balıkların düzenli tüketimi ile uzun dönemde hafızanın gelişmesine, öğrenme yeteneğinin artmasına yardımcı olur.

Yumurta

Yumurta iyi bir protein kaynağı olmasının yanı sıra sarısında bulunan kolin açısından ayrı bir önem taşır. Kolin asetik asitle birleşerek beyin ve hafıza fonksiyonları için önem taşıyan bir nörotransmitter olan asetilkolini üretir. Araştırmalar sonucu bu nörotransmitterin beyinde öğrenme ve hafıza bölümünde etksisin olduğu ortaya konmuştur. Çocuğunuzun yumurta tüketimini kahvaltının yanı sıra

'Doğru besinler ile beyin fonksiyonlarını geliştirmek, hafızayı ve konsantrasyonu artırmak mümkün.'

sağlıklı pancake veya muffinler hazırlayarak da artırabilirsiniz.

Yer fıstığı

Çocukların sevdiği yer fıstığı ve fıstık ezmesi güçlü bir antioksidan olan E vitaminin iyi bir kaynağıdır. Yapılan çalışmalarda yağda eriyen bir vitamin olduğundan yapısında yağ olan sinir membranlarını koruduğu, ileriki yaşlarda oluşabilecek dementia (bunama) ve alzaimera karşıda koruyucu olduğu belirtilmiştir. Yer fıstığı ezmesini çocuğunuzun beslenmesinde ara öğün olarak meyvelerle birlikte hazırlayabilir veya süt meyve smoothilere ekleyebilirsiniz. E vitamin, nöronların oksidatif strese maruz kalmasını önleyerek beyin hücrelerini korur. İleride alzheimer gelişme riskini düşürür.

Tam tahıllar

Beyin düzenli glukoza ihtiyaç duyar. Tam tahıllar gereken bu enerjiyi sağlamasının yanı sıra içeriğindeki lif sayesinde glukozun vücuda yavaş salınımını sağlar. Böylece beyin için gerekli olan enerjiyi de sağlamış olur. Bu enerji çocugunuzun dikatini artırır, konsantrasyon ve hafızasını geliştirir.

Yulaf ezmesi

Yulaf ezmesi beyin için gerekli olan enerjinin iyi bir kaynağıdır. Lif içeriğinin yüksek olmasından dolayı tok tutucu özelliği vardır. Tok tutması nedeni ile çocukların abur cubur tüketimini kontrol altında tutar. Güne sağlıklı bir kahvaltıyla başlayan çocukların konsantrasyonu ve öğrenme becerileri daha yüksektir. İçeriğindeki E vitamini, B kompleks ve çinko beyinde enerji üretimi için gereklidir. Hazırladığınız yulaf karışımını meyve ve yağlı tohumlar ile zenginleştirebilirisiniz. Kuru meyveli şekersiz ev kurabiyeleri yapabilirsiniz.

Baklagiller

Protein, lif, vitamin, mineral ve kompleks karbonhirat kaynağıdır. Sinirler arasında iletimi sağlayan nörotransmitterler için B vitamini kaynağı olmasından dolayı önem taşır. Haftada 2-3 kez tüketilmesi tavsiye edilir. Eğer çocuk baklagil yemeği veya çorba olarak tüketmeyi sevmiyorsa baklagilleri un gibi kullanıp sağlıklı kekler halinde ara öğünler hazırlayabilirsiniz.

Kırmızı et

Yapılan çalışmalar beyin yapısının bütünlüğü için demirin önemini vurguluyor. Aynı zamanda demir çocukların enerjisini yüksek tutmak ve konsantrasyonunu artırmak için önemli bir mineraldir. Yağsız kırmızı et demirin en iyi emilen kaynaklarından biridir. Etin iyi bir çinko ve B12 kaynağı olması hafıza için çok önemlidir.

Beyin gelişiminin en önemli dönemi ilk 3 sene de olsa yapılan çalışmalarda beyin gelişimi 25 yaşına kadar sürdüğü biliniyor. Bu sebeple yukarıda belirttiğim gıdaları çocuğun beslenme rutinine sokarak yaşam boyu tüketmesi sağlanmalı. Bu gıdaların daha da etkin çalışabilmesi için beyin gelişimini desteklemesi açısından yabancı dil öğrenmesi, bir müzik aleti çalması ve satranç oynaması uzun dönemde beyin gelişimine büyük faydaları olacaktır.

HEM ÖZGÜR
HEM DE CESUR!
TÜRKİYE'DE BUTİK
DERGİCİLİĞİN
TEK ADRESİ

MH MEDYA YAYIN GRUBU

Baby You
Çocuğunuzda diskesiyle karşı karşıya olabilirsiniz!
ECE VAHAPOĞLU
Hamileliğini anlatı
KANSERİ YENDİ ŞİMDİ İKİNCİ ÇOCUĞUNA HAMİLE
BEBEK VE ÇOCUK ASTROLOJİSİ
Bebek için 8 önemli besin
ÇOCUKTA SPORUN ÖNEMİ
Bebeklerde diş problemlerine dikkat!
Çocuklar için keyifli etkinlikler
CİHAN ALPAY BABALAR ADINA YAZIYOR

12 car
Yeni BMW i8!

CEM BÖLÜKBAŞI GERÇEK FORMULA PİSTLERİNDE
ESPORTS LIFE
YÜZYILIN YÜKSELEN DEĞERİ ESPOR'A
BAU'DAN TAM DESTEK
ERDİNÇ İYİKUL:
"ESPORU HEP BİRLİKTE BÜYÜTECEĞİZ"
THE KING OF FIGHTERS ALLSTAR
DÜNYA İLE AYNI ANDA TÜRKİYE'DE
OYUN DÜNYASINI
CADILAR BASTI
DÜNYANIN EN BÜYÜK ÜCRETSİZ DENİZ SAVAŞI OYUNU TÜRKİYE'DE
TUNA AKŞEN
PİNTİPANDA:
"BENİM ÇIKIŞ NOKTAM ESPOR"

healthy food
TÜM GERÇEKLERİYLE KOLAJEN

madame FIGARO
SONBAHAR 2019
PARİS - MİLANO
moda haftaları
ŞEVVAL SAM ve TARIK EMİR TEKİN
Anne oğulcan bir ilk!
Haute Couture'ün başyapıtları
DEĞİŞİM İÇİN YENİ BİR DİL
Syasetten dizilere...
DİLEK İMAMOĞLU
İSTANBUL'UN FIRST LADY'Sİ
Esra Aysan yazdı Cüneyt Akeroğlu fotoğrafladı

SIX PACK
HIZLI KAS GELİŞİMİNİ
TESTOSTERON SEVİYİNİ ARTIRI

women's fitness
1 HAFTADA
forma girmenin etkili yolları
SIKI BİR KARIN İÇİN
beslenme tüyoları
YAPMAMAN GEREKEN ANTRENMAN HATALARI
Ruhunu besleyecek alkali tarifler
YENİ SAĞLIK TRENDLERİ
Sen de keşfet!
GYM rehberi
KENDİNE UYGUN AKTİVİTEYİ SEÇ & UYGULA
KOŞUCU MELEK
Ahsen Ergilü
STRESLE BAŞA ÇIKMANIN
Pratik yöntemleri

Protein deposu

Besinlerin çoğunda bir miktar protein bulunur ve ıspanak, brokoli, avokado, mısır ve enginar gibi kimi besinlerdeki protein miktarı hiç de azımsanacak seviyede değildir. Protein açısından en zengin seçenekler tofu, tempeh, edamame, miso ve soya sütü gibi soya kullanılarak yapılan besinler ve fasulye, mercimek, tam tahıllı ekmek, yulaf, kinoa, mantar, yemişler ve çekirdeklerdir. Bitkisel protein kaynakları, hayvansal proteinlerin aksine, vücutta birikim yapmaz. Zira aşırı hayvansal protein tüketiminin böbrek taşı, kemik erimesi, kolon ve karaciğer kanseriyle bağlantısı olduğu düşünülmektedir.

Güçlü kemiklerin sırrı

Badem, brokoli, karalahana, kıvırcık lahana, susam, şekerkamışı şurubu, fasulye, bazı tofu türleriyle yüksek kalsiyumlu soya, badem ve pirinç sütü bol miktarda kalsiyum içerir. Bu besinlerdeki kalsiyumun emilim oranı çoğunlukla inek sütündekine kıyasla daha kolaydır.

Günde 15 veya 20 dakika boyunca güneş ışığına maruz kalırsanız, vücudunuz D vitaminini yeteri miktarda işleyebilir. Belirli mantar türleri, güçlendirilmiş vegan besinler veya bir multivitamin kaynağı yoluyla ekstra D vitamini alabilirsiniz.

Veganlar için İyi beslenme rehberi

Bitkisel beslenme düzeninizin faydalarını artırmak ve ihtiyacınız olan tüm besinleri almak istiyorsanız, tükettiğiniz tam besinlerin çeşitliliğini artırın.

Balıksız omega 3

Omega 3 yağ asitlerini ceviz, brokoli, ıspanak ve soya fasulyesinden karşılayabilirsiniz. Böylece balıkta bulunan doymuş yağlar, kolesterol ve toksinlerden de korunmuş olursunuz.

Demir ve B vitaminini artırmanın yolları

Börülce, yulaf, kurutulmuş meyveler, soya fasulyesi, ıspanak, ayçiçeği çekirdeği, nohut, besleyici mayalar ve şekerkamışı şurubu zengin demir kaynağı besinlerdir.

	Kahvaltı	Öğle yemeği	Akşam yemeği
Pazartesi	• Vegan krem peynirli bagel • Ananas, mango ve papayalı meyve salatası	• Humus, salatalık, domates ve fesleğenli pita sandviç • Havuç ve zeytin	• Vegan köfteli spagetti • Vegan Sezar salata • Elmalı tart
Salı	• Kurutulmuş meyveli ve yemişli yulaf	• Vegan peynir, konserve Meksika fasulyesi, kıvırcık salata, domates ve guacamole soslu burrito • Dilimlenmiş elma	• Mısır yahnisi • Küp doğranmış armut, ceviz ve dijon balzamik sirkeli yeşillik salatası • Kızarmış ekmek
Çarşamba	• Vegan yoğurt • Fıstık ezmesi sürülmüş, tam tahıllı kızarmış ekmek	• Vegan ekşi krema eşliğinde haşlanmış sebzeler • Tortilla cipsi • Şeftali	• Tofu ve biberli, Buharda pişirilmiş sebzeler • Esmer pirinç pilavı
Perşembe	• Soya veya badem sütlü, dilimlenmiş muz ve çikolata parçacıklı gevrek	• Şeftali, kaju ve yeşil soğanlı kinoa • Tarçınlı kurabiye	• Patates püresi • Buharda pişirilmiş taze fasulye
Cuma	• Muzlu, bebek havuçlu, portakal sulu ve kızılcıklı smoothie • Tarçınlı kurabiye	• Sebzeli vegan burger • Tatlı patates kızartması	• Cevizli ve kremalize sebzeli fettuccine • Rokalı ve kuşkonmazlı salata
Cumartesi	• Yabanmersinli pankek • Vegan sosis	• Vegan tavuklu sandviç • Karpuz	• Kuru domates ve kızartılmış çam fıstıklı farfelle • Sarımsaklı ve taze limonlu, buharda pişirilmiş ıspanak
Pazar	• Mantar ve ıspanaklı tofu • Kavun	• Akdeniz salatası	• Bifteksiz yahni • Sarımsaklı ekmek • Küçük bir dilim çikolatalı pasta

PERU'LU ŞEF CHRISTIAN BRAVO

'KÖKLERİMİZE DÖNMEK VE İLKEL TARZDA YEMEK YAPMAK İSTİYORUM'

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU

Bahçeşehir Üniversitesi Gastronomi bölümü öğrencileriyle bir araya gelen Peru'lu Şef Christian Bravo, tecrübelerini uygulamalı olarak öğrencilere verdiği workshop'da sergiledi. HFG'ye özel verdiği röportajı okumaya devam edin…

Şef olma maceranız nasıl başladı?
İlk yemeğimi 6 yaşında yaptım. 6 yaşından beri yemekle iç içeyim. Babam muhasebeci olmasına rağmen yemek yapmayı çok severdi. Farklı şeyler denerdi. Evde onu izliyerek büyüdüm. Yemek yaparken hem onu izledim; Bir kimyager gibi farklı şeyleri deneyerek, karıştırarak farklı farklı yemekler yapardı. Ben de babamı izleyerek büyüdüm. Daha ilerki dönemde ise arkadaşlarımızla birlikte Peru'da sahile gittiğimiz zaman mangal yaparken arkadaşlarım benim yaptığım yemeklere bayılıyorlardı ve hep benim yemek yapmamı istiyorlardı. Bu yüzden bu yolda devam ettim ve sonrasında da yemeğe karşı doğal bir yeteneğim olduğunu farkettim. Etrafımdaki insanlar da destekledi. En büyük destekçim babamdı. Bir dönem grafik tasarımcı olarak çalıştım ama bir gün grafik dizayn işimden ayrıldım ve kendimi tamamen şef olmaya adadım. 20 yıldır da bu sektörün içerisindeyim.

Mufaktaki tekniklerinizi ve sizi diğer şeflerden ayıran özellikleriniz neler?
Aslında Peru'da genelde çağdaş bir yemek tarzı var; fakat ben daha fazla köklerimize, kendi kültürümüze dönmek istiyorum. Daha ilkel tarzda yani çağdaş olmayan tarzda yemek yapmak istiyorum. Daha fazla ateş kullanmak istiyorum mesela. Kullandığım yemeklerde kendi kültürümüzden besleniyorum ve "Fuego" isminde bir restoran açma hayalim var. Burada da kendi tekniklerimi uygulayacağım. Bu teknikler nedir peki ondan bahsedeyim isterseniz sizlere. "Fuego" zaten ateş demek. Peru'da çok eski zamanlarda yemeklerin hepsini ateşle yaparlardı. Şu anda restoranım hazır. Yeni açacağım restoranda her masanın başında ateş uygulayacağım. Orada yapacağım şey sadece mutfakta yemek pişirmek degil, ateşi orada insanların önünde kullanıp o dumanın önünde sunum yapmak.

Peru mutfağı elçisi olarak yolunuz İstanbul'a nasıl düştü? Kıyaslama yapacak olursanız neler söylemek istersiniz?
Öncelikle şunu söyleyeyim size, ben hep Türkiye'ye gelmek istedim aslında. Hep kalbimin içerisinde böyle bir istek vardı. Bu ülkeye karşı bir ilgim vardı. Şöyle bir hikaye anlatayım size: 8 yıl öncesinde "science of taste" adlı bir seminerde, bir Türk katılımcı, yemek aşığı, yemek tutkunuyla tanıştım ve çok iyi arkadaş olduk. Onunla tanışır tanışmaz çok sıkı dost olduk. Açıkçası ben orada ilk defa bir Türk ile tanıştım. Çok iyi bir muhasebemiz oldu ve kendimi türk kültürüne çok yakın hissettim. 4 yıl geçtikten sonra Facebook'tan arkadaşımın doğum günü olduğunu öğrendim. Ona bir mesaj attım ve bu Türk insanına olan yakınlığımı tekrar hissettim. Yine aradan belli bir zaman geçtikten sonra Türkiye'ye gelme isteğim devam ederken bana bir arkadaşım telefon etti ve

‘Peru’daki bazı yemeklerin bize Asya’dan, Doğu’dan özellikle Türkiye’den geldiğini biliyorum.’

bir hanımefendi bana Türkiye’de bir üniversitede gelip konuşma yapıp yapamayacağımı sordu. Bu gerçekten de işin özüydü artık. Türkiye’ye gelmemek için hiçbir sebep yoktu. Ben de bu teklifi kabul ettim. Türkiye’ye geldiğim zaman içinde Peru mutfağıyla bir kıyaslama yapmak gerekirse: Türkiye’de çok kısa bir zaman geçirdim. Daha fazla yemek yemem, farklı tatları denemem lazım. İlk bakışta teknikler ve kullanılan malzemeler, yemeklerin içeriği olarak birbirimize çok yakınız. Mesela Peru’daki temel tekniğin nereden geldiğini anlamaya başladım. Bu noktada bazı yemeklerin bize Asya’dan, Doğu’dan özellikle Türkiye’den geldiğini biliyorum. Mesela İspanyollar Peru’yu işgal ettikleri zaman kendi yemeklerini ve malzemelerini getirmişlerdi. Türkiye’ye baktığım zaman da baharatlar, tarçın, biber ya da eski ekmeklerin tekrar kullanılışı açısından birbirimize benzeyen tekniklerimiz var. O yüzden birçok ortak alan olduğunu söyleyebilirim.

Bu zamana kadar sizden istenen en ilginç yemek neydi?
Bir kesresinde çalıştığım bir restoranda garson benden bir müşterinin makarna üzerinde sahanda yumurta siparişi verdiğini söyledi. Garson çok şaşırmıştı ‘Nasıl olur? Böyle bir şeyi yapamayız!’ dedi müşteriye. Ben de gayet sakin bir şekilde önemli değil müşteri her zaman haklıdır, o taş yemek istese bile onu vereceğiz dedim ve hazırladım.

Dünya deneyiminiz ve tecrübeleriniz doğrultusunda gastronomi sektörüne bakış açınız nedir ve şeflik kavramını değerlendirecek olursanız neler söylemek istersiniz?
Gastronomi sektörüne genel olarak bakacak olursak artık insanlar daha ilkel daha basit şekilde hareket etmek istiyor. Temele geri dönüş var bence. Eğilim bu yönde olacak.

Ünlü isimlere yemek hazırlamak zor mu sizce?
Daha önceden DJ’lik yaptığım için rock yıldızlarıyla birlikte çalışıyordum. Peru’ya gelen ünlü bir grup olduğunda genellikle benim restoranıma geliyorlar. Artık restoranımın böyle bir ismi oldu. Onlara hiç bir zaman kendimi tanıtmıyorum onların hayranı olduğumu söylemiyorum. Bir gün Tears for Fears adlı bir grup gelmişti. O gruptan bir müzisyen oturdu ve bir sipariş verdi. O gün çok soğuk bir gündü. Arkadaşta biraz sinirli görünüyordu hiç havasında değildi ben onu hareketlendirebilmek adına bir çorba hazırladım ama çorbayı öyle bir hazırladım ki sanki cappuchino gibiydi ve yanına da şeker kutusunun içerisinde kızartılmış makarna koydum. Sonra yanına gidip ona şaka yaparak ‘işte benden istediğiniz cappuchino’ dedim o da sinirli bir şekilde: ‘Ben senden cappuchino istemedim.’ diyerek beni tersledi. Sonra devam ettirdim muhabbeti, çorbadan içmeye başlayınca çorbayı çok sevdi, içi ısındı. Sonra ona, onun hayranı olduğumu söyledim. Arkadaş olduk ve bana konserde söyleyebilmek adına ona bir kaç ispanyolca kelime öğretmemi istedi. Konserde cebinden kâğıt çıkartıp o kelimeleri söylediğini gördüm bu beni çok mutlu etti. New Order, Depetchmode gibi ünlü gruplar benim restoranıma geliyor ve hatta bu gruplar konser sonraları benim barımda after parti veriyorlar. Ünlülerle iyi bir iletişimim olduğunu söyleyebilirim.

Başarılı bir menü ve restoranın olmazsa olmazları nedir?
Hissiyat çok önemli. Oradaki insanları sadece beslediğimizi unutmamız lazım, sadece yemek verip al karnını doyur gibi bir şey düşünmememiz lazım; insanları şaşırtacak her şey çok önemli. Restoranda onlara iyi bir deneyim yaşatmamız gerekiyor. Restorandaki servisin yüksek kalitede olması gerekiyor. Çalan müzik ve koku önemli noktalar. Menüdeki önemli noktalardan bir tanesi ise fiyatlar. Sunmuş olduğunuz tabaklar, yemekler yenilikçi, kaliteli ve aynı zamanda fiyatı da göz önünde bulundurmanız gerekiyor. Doğru proteini seçmek çok önemli doğru proteini seçtikten sonra ne ile birleştirdiğin ve tabii ki maliyeti önemli.

Güney Amerika kıtasının en önemli yemekleri hangileri?
Seviçe (Çiğ balık çorbası), pachamanka, sankocahno.

ANTRENMAN PERFORMANSINI ARTIRAN BESİNLER

YAZI: UZM. DYT. ZEHRA BORA

Performansınızın daha iyi, kaslarınızınsa daha belirgin olması için çok sıkı antrenman yapıyorsunuz… Peki ya işin beslenme noktasındaki püf noktalarından haberiniz var mı?

Bu yazımda uyguladığınızda kendinizi gerçekten çok daha iyi hissettirecek, çok sıkı bir antrenman yapmanızı sağlayacak, antrenman performansınızı gözle görülür şekilde artıracak bir kaç maddeden bahsedeceğim sizlere…

SADE KAHVE

Aklınıza ilk kafein geliyor değil mi? Hal böyle olunca ardından da en basit alım yolu olan kahve tabi ki… Evet, kahvenin içerisindeki kafein bizlere uyarıcı etki sağlayarak, kendimizi daha dinç hissetmemizi bu sayede daha enerjik bir antrenman geçirebilmemizi sağlamakta. Ve tabi ki düşünüldüğü gibi kahvenin yağ yakma özelliği elbette yok; Ancak kafein alımının, akademik çalışmalarla gösterilen uzun süren dayanıklılık egzersizlerinde gerçekten harika bir etkisi olduğu bildirilmekte. Maalesef bu etki kısa süreli yüksek şiddetli antrenmanlar için geçerli değil. Mesela dayanıklılık gerektiren koşu antrenmanından yarım saat önce içeceğiniz 1 bardak kahve sizi çok iyi hissettirecek diyebilirim.

MUZ

Taşıması kolay, pratik ve hızlıca enerjiye ihtiyacınız olan antrenmanlar öncesi ilk akla gelen hep muz olur.

Bu özelliği ile antrenman öncesi gerekli enerjiyi karşılamak için yapılan smoothie'lere ve yine antrenman sonrası bazı sporcular tarafından tüketilen protein tozunun kana daha hızlı karışmasını sağlamak amaçlı toz sıvı karışıma eklemek için harika bir alternatif. Çoğu bilimsel kaynağa göre muz, potasyum içeriğinden dolayı da sporcu dostu. Orta boy bir muz ortalama 422 mg potasyum içermekte bu özelliği ile de potasyum bizi spordaki kas kramplarına karşı korumakta.

SU

Antrenman öncesinde, esnasında ve sonrasında içtiğiniz su miktarının performansınızı etkileyeceğini biliyor muydunuz? Antrenman esnasında çalışan kaslar ısı üretir ve bu ısının vücuttan uzaklaştırılması gerekir. Teriniz ile bu ısı uzaklaşır, fazla terlemeyle vücutta su kaybı oluşur ve buna dehidrasyon denir. Dehidrasyon; yorgunluğa, performansta düşüşe, antrenman sonrası toparlanma gecikmesine, odaklanmada güçlüğüne ve hatta kişilerde terleyememeye de neden olabilmekte. Bu yüzden egzersizden sonra, egzersiz sırasında kaybedilen sıvı yerine konmalıdır. Sıvı alımınızın yeterli olup olmadığını idrar takibi (rengi, miktarı, sıklığı) yaparak değerlendirebilirsiniz.
Günlük aldığınız kalori başına 1 ml su tüketmeniz ve buna ek olarak antrenman sırası terle kaybettiğiniz sıvıyı eklemeniz, size özel yeteri kadar su almanız için en doğru hesaplama sistemi olacaktır.

ÇİĞ KURUYEMİŞLER

Kuruyemişler yüksek kalori içermeleri ile egzersiz için harika bir enerji kaynağıdır.
Sporcular tarafından pratik tüketimi ve enerji sağlaması nedeniyle antrenman öncesi ve ara öğünlerde tercih edilmekte. Ayrıca uzun süre tok tutarak enerjinizi muhafaza etmenizde etkin olduklarını hatırlatmak isterim. Kaju, yer fıstığı, ceviz, fındık ve badem gibi birçok seçeneği ile sert kabuklu meyve olarak adlandırılan kuruyemişler ayrıca tam bir protein ve omega 3 kaynağı. Bu özellikleri ile vegan ve vejetaryen sporcular tarafından çokça tercih edilmekte.

SÜT

Spora başlayan kişiler tarafından protein tozları sıkça tercih edilmekte. Ancak çoğu kişi de takviye ürün kullanmayı hiç istemiyor. Tam bu noktada eğer sizleri içeriğindeki laktoz rahatsız etmiyorsa harika bir seçim diyebilirim süt için. Antrenman öncesi tek başına bir muzla veya antrenman sonrası gerekli olan proteini sağlaması ve toparlanmayı sağlamak amaçlı tüketmeniz gereken yapacağınız herhangi bir karışıma eklemek için en ideal içecek diyebilirim. İçerisindeki kalsiyum, sodyum, potasyum gibi besin ögeleri içeriğinden sağlığımız için de oldukça faydalıdır. Ayrıca gaz, şişkinlik gibi problemlere karşı hassasiyetiniz var diye içemiyorsanız laktozsuz süt tercih edebilirsiniz.

GLİSEMİK İNDEKSİ ORTA VE YÜKSEK YİYECEKLER

Antrenman öncesi ve sonrası kişiye özel bir beslenme programı gerektirmekte. Antrenman öncesi kas korunumu, antrenman sırası kas yıkımını minimalize etmesi, antrenman sonrası kas toparlanmasını sağlaması amaçlı alınan karbonhidratın çeşidi çok değerli. Örnek vermek gerekirse antrenmandan ortalama 2-4 saat öncesi ve sonrası kompleks karbonhidrat alımı (glisemik indeksi düşük) ile antrenman için gerekli olan enerjiyi sağlamak amaçlı glikojen depolarınızı doldurmalısınız. Kompleks karbonhidratlara en güzel örnek yulaf, bulgur, karabuğday, tam buğday makarna ve tam tahıllı ekmek verilebilir.

Bir de hemen antrenman öncesi gerekli enerjiyi sağlamak ve hemen antrenman sonrası anabolik proses denilen yapım aşaması son bulmadan ilk yarım saat içinde hızla kana karışacak basit karbonhidrat olarak adlandırılan (glisemik indeksi düşük) bir karbonhidrat tüketmeniz gerekmekte. Egzersiz yapan bireyler için basit karbonhidratlara en güzel örnek ise tatlı patates, muz, meyve suları ve kurumeyveler örnek verilebilir.

KİLO ALMAKTA ZORLUK YAŞAYANLARA *Pratik çözümler*

YAZI: UZM. DYT. SELAHATTİN DÖNMEZ

Obezitenin tüm dünyada çok yaygın görülen bir sağlık sorunu haline gelmesiyle birlikte beslenme alanındaki tüm dikkatler kilo kaybı üzerinde yoğunlaşmış durumda. Zayıflamak için çabalayanların sayısı çok fazla ama diğer yandan bir o kadar kişi de kilo almada güçlük çekiyor.

Temelde sağlıksız beslenmenin sonuçlarından biri olan zayıflık ve beraberinde oluşabilecek doğurganlıkta azalma, adet bozuklukları, halsizlik, yorgunluk, depresyon, kansızlık, gelişim geriliği, dikkat eksikliği, kas, kemik, damar hastalıkları gibi birçok ciddi sağlık sorunu hakkında toplum yeterli bilince sahip değil. Özellikle gençler arasında giderek büyüyen bir sorun haline gelen zayıflığın önüne geçmek, sağlıklı bir şekilde kilo almak için süper tüyolarımı ve kahvaltılarınızda kolaylıkla hazırlayabileceğiniz yüksek enerjili omlet ve smoothie tariflerini sizlerle paylaşıyorum.

Yetişkinlerde zayıflığın temel nedeni: Yetersiz beslenme

Zayıflığın tanımlanması için kilonun boyun karesine oranlanarak hesaplandığı beden kütle indeksine veya vücut yağ oranına bakılır. Kadınlarda yağ oranının yüzde 15, erkeklerde 8'den daha düşük olması veya beden kütle indeksinin 18.5'un altında olması zayıflığın göstergesidir. Erken doğum; çocukluk döneminde çok yüksek proteinli ve düşük kalorili beslenme; ergenlik döneminde kızlarda genellikle

yeme bozukluklarına bağlı fazla kilo kaybetme, erkeklerde ise metabolizmanın hızlı çalışmasına bağlı olarak zayıflık oluşabilirken yetişkinlerde zayıflığın temel nedenini yetersiz beslenme oluşturmaktadır. Bilimsel raporlar kilo alamayan kişilerin diyetlerinin özellikle B12 vitamini, çinko, demir, kalsiyum mineralleri ve omega 3 yağ asitlerinden oldukça yetersiz olduğunu göstermektedir. Bunun yanında zayıflık metabolizmayı hızlandıran hipertiroid, mide ve bağırsaklarda parazit varlığı, hormonel bozukluklar, çocukluktan gelen metabolik hastalıklar, enerji gereksinimini artıran kanser gibi farklı sağlık sorunlarının habercisi olabileceğinden kilo almak isteyen bireyler mutlaka endokrinoloji ve metabolizma uzmanının kontrolünden geçmeli, kilo almaya engel bir hastalık durumu varsa önlem alınmalıdır.

Kilo almayı destekleyen 7 kural

Her gün 6 öğün tüketin: Zayıf kişiler hep çok fazla yedikleri halde kilo alamadıklarını savunur ancak genellikle bu kişiler öğün atlar, günde iki veya üç öğüne anca ulaşırlar. Bu nedenle de hamburger, patates kızartması, bol soslu makarna gibi yüksek kalorili besinleri tercih etseler dahi yeterli enerji alımını sağlayamazlar. Kilo almak için temel kural günde altı öğün tüketmektir, zayıf bireyler aç hissetmeseler bile sık yemek yemek için teşvik edilmelidir.

Sağlıklı besinlerle kilo alın: Zayıf kişilerin genellikle yağ kütlesi çok düşükken, kas kütlesi de normal değerin alt sınırına yakın olduğundan bu bireylerde kilo almayı sağlayan beslenme programıyla hem yağ dokusunun hem de kas dokusunun birlikte artırılması amaçlanır. Bu nedenle de öğünleri planlarken tam tahıllar, tam yağlı süt, yoğurt, peynir, yumurta, balık, tavuk, kuruyemişler, baklagiller, meyve, sebze gibi besleyici değeri yüksek besinleri çeşitlendirmek şarttır. Sırf kilo almak için çikolata, şeker, kola gibi boş kalori kaynaklarını sık tercih etmenin karın bölgesinde yağlanmaya neden olarak kronik hastalıklara yakalanma riskini artıracağı unutulmamalıdır.

Besinlerle aldığınız enerjiyi artırın: Tartıda artı kiloları görmek için en net kural harcanandan daha fazla enerji alımını sağlamaktır. Kilo almak için bireysel ihtiyaçlara göre günlük ihtiyaç duyulan kalorinin 500 – 1000 kalori kadar artırılması gerekir. Bu kalori hedefine ulaşmak için haşlanmış yumurta yerine zeytinyağlı, bol peynirli bir omletli bir kahvaltı hazırlayabilir; süt ve yoğurdu sade tüketmek yerine içerisine taze meyve, chia tohumu, kinoa, bal veya pekmez ekleyip smoothie haline getirerek tüketilebilirsiniz. Özellikle ara öğünlerde yüksek kalori içermenin yanı sıra kas kütlesini koruyan ve yağ kütlesinin de artmasını sağlayan ceviz, badem, Antep fıstığı, fındık gibi kuruyemişleri kuru üzüm, hurma, kuru kayısı, kuru incir gibi küçük porsiyonda bol kalori, vitamin, mineral ve antioksidan içeren kuru meyvelerle birlikte tercih edebilirsiniz.

‘Zayıf kişilerin genellikle kanda çinko seviyeleri düşüktür. Bu nedenle öğünlerde çinkodan zengin kırmızı et, tam yağlı peynirler, kuru yemişlere mutlaka yer verilmelidir.’

Öğünle birlikte sıvı tüketiminden kaçının: Zayıf kişiler içecekleri yemeklerden hemen önce ve yemekle birlikte tükettiklerinde, hızla midede dolgunluk oluşur. Bu da öğünde yeterli kalori ve besin alımını engeller. Bu nedenle ana yemeklerde ve hemen öncesinde sıvı kısıtlamanın sağlıklı kilo almanın temel taşlarından biri olduğunu unutmamak gerekir. Sıvı tüketimi ile ilgili dikkat edilmesi gereken bir başka nokta da asitli ve şekerli içecekler konusudur. Kilo alamayanlar genellikle şekeri bol, kalorisi de çok diyerek fazlasıyla kola, gazoz, hazır meyve suları gibi içeceklere yönelirler. Oysa bu içecekler iştahı baskılar, tok hissetmeye neden olarak az yemeye hatta öğünü direk geçiştirmeye neden olurlar. Kilo almaya fayda sağlamadıkları gibi bir de organların çevresinde yağlanmayı artırırlar. Ana yemeklerde kilo almaya yardımcı en sağlıklı, vitamin ve mineral deposu olan alternatiflerin ise taze meyve suları ve ayran olduğunu söyleyebilirim.

Baharatlarla iştahınızı artırın: Pul biber, sumak, kimyon, karabiber ve hardal çorba, yemek ve salatalarınızda lezzet geliştirmenin yanında iştah açıcı etki de sağlayarak büyük porsiyon yemenizi kolaylaştırır. Pul biber beyni uyararak yemek yemenin daha uzun sürmesine olanak tanır. Hardal ve kimyon ise yağ yakıcı bileşenler sayesinde vücutta özellikle kas kütlesinde artışa destek olur. Çinko ve demirden zengin besinleri tüketin: Çinko beyinde bulunan tat alıcılarından gelen bilgilerin alındığı ve işlendiği alanları harekete geçiren mineraldir. Kandaki çinko düzeyi düştüğünde iştah olumsuz etkilenir. Zayıf kişilerin genellikle kanda çinko seviyeleri düşüktür. Bu nedenle öğünlerde çinkodan zengin kırmızı et, tam yağlı peynirler, kuru yemişlere mutlaka yer verilmelidir. Ayrıca zayıflıkla mücadele edenlerin kanda demir düzeyleri de düşüktür, bu bireyler genelde halsiz ve yorgun hisseder, yeme istekleri azalır. Yağsız kırmızı et, tavuk eti, hindi eti, yumurta gibi demir mineralinin vücutta kullanılabilirliği yüksek olan hayvansal kaynaklar her gün tüketilmeli ve bunun yanında pekmez, kuru meyveler, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, fındık, fıstık ve susam gibi bitkisel demir kaynaklarıyla beslenme çeşitlendirilmelidir.

Egzersizden kaçınmayın: Sağlıklı kilo artışı sağlamak için egzersiz hayatın bir parçası haline gelmelidir. Genellikle toplumda zayıf bireylerin enerji harcamalarını artırmamak amacıyla egzersiz yapmamaları gerektiği düşünülse de aslında durum tam tersidir. Haftada 2-3 kez yapılacak ağırlık egzersizi ile kas kütlesinin artışı sağlanır, alınan kiloların tamamen yağ olarak depolanmasının önüne geçilir. Hem kilo hem de kütlesi artışı için egzersize başlamadan 1 saat önce glikojen depolarını dolu tutmak için karbonhidrat ve proteinden zengin tost ve ayran, fındık ve süt, muz ve yoğurt gibi bir hafif öğün tercih edilmeli, egzersiz sonrası proteinden zengin besinlerin de ilk yarım saatte tüketimi sağlanmalıdır.

Enerjisi bol kaşarlı krep

Malzemeler:

- 2 yumurta
- 1.5 su bardağı un
- 1.5 su bardağı süt
- 3 - 4 dilim kaşar peyniri
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Derin bir kap içerisine 2 adet yumurtayı kırın. Üzerine süt ve yağı ekleyip çırpın. Ardından unu da ekleyip çırpmaya devam edin. Daha sonra krep tavasının altını yağlayıp tavayı kızdırın. Krep hamurundan bir kepçe alarak tavaya eşit bir şekilde yayın. Orta ateş üzerinde arkalı önlü pişirin. Krepler piştikten sonra bir köşesine kaşar peyniri koyun, krepi ay şeklinde kapatın. Kaşar peynirler eriyene kadar pişirin.

Kilo aldıran smoothie

Malzemeler:

- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tepeleme yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı vanilya
- 1 su bardağı tam yağlı süt
- 1 orta boy muz

Yapılışı:

Tüm malzemeleri krema kıvamına gelene kadar rondodan geçirin, küçük bir kaseye alın.

İYİ YE İYİ YAŞLAN

DAHA UZUN BİR ÖMÜR İÇİN EN İYİ YİYECEKLER

Hayatınızın hangi döneminde olursanız olun yaşınıza göre öğünlerinizi ayarlamak, hem çok basit hem de düşük maliyetli bir şekilde yaşlanmayı geciktirmenize yardımcı olur.

Beslenmenin yaşlanmayı geciktirdiği fikri aslında nispeten yeni. Amerika'da geçen sene sonlarına doğru yayınlanan bir araştırma meyve, sebze ve tam tahıl zengini, bir yandan da şeker, sodyum ve işlenmiş et içermeyen bir beslenme düzenine sahip olmanın telomer uzunluklarını korumanızı sağladığını buldu. Bu yapılar DNA'nızı koruyarak daha sağlıklı yaşlanmanızı sağlar ancak zamanla yavaş yavaş kısalmaya başlayarak etkilerini yitirirler.

Araştırma, "En önemli kısmı, sağlıklı bir diyet, hücrelerimizi sağlıklı tutmamıza ve bazı kronik hastalığı önlememize yardımcı olur" diye belirtiyor.

Yaşınıza bağlı olarak öne çıkan bazı yiyecekler var ayrıca. Bunlar yaşla alakalı ortaya çıkan hastalıklara karşı sizi korumaya yardımcı oluyor ve yaşlanmayı yavaşlatıyor.

20'Lİ YAŞLAR

Strese karşı kendinizi koruyun

Küresel olarak yürütülen çalışmalar veya endeksler, Türkiye'de gençlerin büyük oranda epey stresli olduğuna işaret ediyor. Ne yazık ki araştırmalar, telomerlerin olması gerektiğinden bir on sene daha kısa olmasıyla yüksek stres seviyesinin bağlantısı olduğunu gösteriyor.

DAHA FAZLA TÜKETİN:

Balık Zihinsel stresin etkilerine karşı kalbi korumanıza yardımcı olan deniz kaynaklı omega-3 yağ asitleri içerir.

İşe yaraması için: Her hafta somon, sardalya ve uskumru gibi yağlı balıklardan iki veya üç porsiyon yiyin. Balık ne kadar yağlı olursa aldığınız omega-3 miktarı da o kadar çok olur.

Tam tahıllar Lif dolu. Ön çalışmalar, stresin bağırsak bakterisi ve davranışı üzerindeki etkisini lifin azalttığını gösteriyor.

İşe yaraması için: Beyaz pirinçten ziyade esmer pirinç tüketmeye bakın ve tam tahıl veya kepekli ekmek, kraker, makarna ve un tercih edin.

Bitter çikolata Bir araştırmada, 'stresli' olduklarını söyleyen bir grup insan iki hafta boyunca her gün bitter çikolata yedi. Stres hormonu seviyeleri düştü ve stresle alakalı biyokimyasal dengesizlikleri de düzelmeye başladı.

İşe yaraması için: Günde 40 gram bitter çikolataya ihtiyacınız var ancak çikolatanın en azından yüzde 70 kakaolu olması gerekiyor.

30'LU YAŞLAR

Bağırsak sağlığınıza önem verin

Bağırsaklarınız 1,5 kilo ağırlığında bakteriye ev sahipliği yapıyor. Bu bakterilerin ruh halinizden tutun ne kadar kolay kilo verdiğinize, hatta ve hatta kalp krizi riskine kadar pek çok şeyin üzerinde etkisi var. Araştırmalara göre az uyumak, stres ve aşırı alkol tüketiminin bağırsak üzerinde büyük bir etkisi olabilir. Neyse ki beslenmenizde yapacağınız ufak tefek birkaç değişiklikle bu etkileri tersine çevirebilirsiniz.

DAHA FAZLA TÜKETİN:

Yoğurt Probiyotik olarak bilinen sağlıklı ve canlı bakteri almanızı sağlar. Bu sağlıklı bakteriler bağırsağınızda bulunan sağlıklı ve sağlıksız bakteri dengesini yeniden oluşturur.

İşe yaraması için: En az 100 milyon koloni oluşturan birim (KOB) içeren yoğurt tüketin.

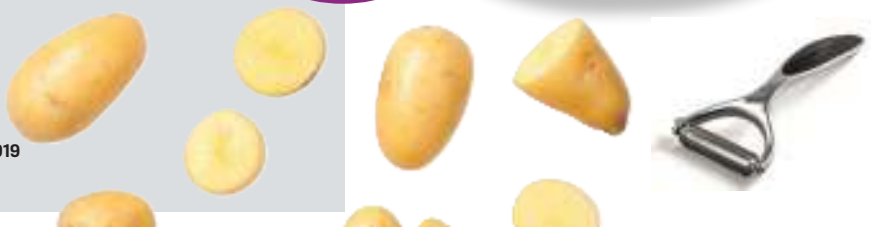
Kuşkonmaz FOS içerir. Probiyotik görevi görür. İyi bağırsak bakterilerinin üretilmesi için büyük bağırsağı uyarır.

İşe yaraması için: Daha fazla FOS almak için kuşkonmazı pişirmek yerine çiğ tüketin.

Soğuk Patates Pişirildik sonra soğumaya bırakılan patates, dirençli nişasta adı verilen başka bir probiyotik üretir. Bağırsak bakterileriniz için harika! Bağırsaklarınız için çok sağlıklı olan kısa zincirli yağ asitlerine dönüşür.

İşe yaraması için: Buharı gittiği gibi soğuması için buzdolabına koyun. Gıda zehirlenmesi yaşamamak için de patatesleri buzdolabına koymadan önce dışarıda 2 saatten fazla bekletmeyin.

Haşlandıktan sonra soğumaya bırakılan patatesleri yemek bağırsak sağlığınız için çok faydalı.



40'LU YAŞLAR

Kilonuza dikkat edin

Hayatınızın bu döneminde az da olsa aldığınız tüm kilolar ilerleyen yaşlarda daha sağlıksız yaşlanmanıza sebep olur. Aşırı kilo alımı her yaşta diyabet ve kalp hastalığı riski oluşturur ancak 40'lı yaşlarınızda aşır kiloluysanız her iki hastalığında size görülme riski daha da artar.

DAHA FAZLA TÜKETİN:

Çiğ veya kavrulmuş kuruyemiş 2018 yapılan bir araştırma, tokluk hissini arttırdığı ve açlığı bastırdığı için kilo almayı önlemenize yardımcı olduğunu buldu.

İşe yaraması için: Her gün az miktarda bir avuç (30g) atıştırın.

50'Lİ YAŞLAR

Kansere karşı korunun

Meme, prostat ve bağırsak kanseri, Türkiye'de en sık görülen kanserler arasında. Her yaşta oluşabildikleri gibi 50 yaşın üzerinde meme kanseri riski yüzde 75 daha fazla oluyor. 65 yaş üzeri erkekler, prostat kanseri teşhislerinin %63'ünü oluşturuyor. Bağırsak kanseri riski, 50 yaşını geçtiğinizde büyük oranda artıyor.

Lahana turşusu Lahana turşusu gibi fermente yiyecekler, bağırsak bakterilerini arttırarak kilo almada önemli bir rol oynayan gen ekspresyonunu değiştirir.

İşe yaraması için: Lahana turşusunu taze tüketmeye bakın. Uzun raf ömrü olan lahana turşusu çeşitleri fermantasyondan geçirilmek yerine sirke kullanılarak üretilir. Lahana turşusunda yararlı bakteri üretimi için fermantasyon olması çok önemli.

D vitamini mantarlar Yeni bir araştırma, bel ölçünüz ile D vitamini eksikliği arasında bağlantı olduğunu öne sürüyor. D vitamini için en iyi kaynak güneşin UV ışınları. Ancak mantarlar da D vitamini yüklenmek için harika bir seçenek.

İşe yaraması için: Bir saatten az bir süre, günlük D vitamini ihtiyacınızı karşılaması için güneşte 100g mantar bekletin.

DAHA FAZLA TÜKETİN:

Brokoli Meme ve prostat kanserine karşı mücadelede belki de riskli hücrelere engel olabilmesi sayesinde önemli bir etkisi olduğu düşünülen sülforafan adlı bir bileşeni içerir.

İşe yaraması için: Brokoliyi ya çiğ ya da kısa bir süre buharda pişmiş yiyin. Aşırı ısı sülforafan bileşeninin ihtiyacı olan enzimleri öldürür. Dolayısıyla haşlanmış veya mikrodalgada pişirilmiş brokoliden çok daha az sülforafan alırsınız.

Domates Araştırmalara göre çok miktarda domates yemek yüzeysel kanser riskini azaltır. Bir teori domateslerin likopen açısından çok zengin olduğunu belirtiyor. Laboratuvar bazlı deneylerde, likopenin kanser hücrelerinin yayılmasını engellediği görüldü.

İşe yaraması için: Konserve veya pişmiş domates tüketin. Çiğ domatese kıyasla daha fazla likopen alırsınız.

Baklagiller Baklagil tüketimi arttıkça prostat, bağırsak ve bazı başka kanser türlerinin oluşma riski azalır. Baklagiller yüksek lif oranına sahiptir ve lifler de özellikle bağırsakta kansere yol açan kanserojenlerin etkisini azaltır.

İşe yaraması için: Tükettiğiniz baklagil çeşitlerini arttırmaya bakın. Haftada en az üç defa fasulye, mercimek, nohut yiyin. Bu baklagilleri çorba içine de ekleyebilirsiniz.

60'LI YAŞLAR

Kemiklerinizi sevin

60 yaşının üzerine gelindiğinde, osteoporoz yüzünden her iki kadından birinin ve her üç erkekten birinin bir kemiği kırılır. Kemik yoğunluğunuzu hayatınızın her döneminde arttırmak çok önemli ancak bu yaşlarda kemiklerinize iyi bakmanıza yarayacak bazı yiyecekler de var.

DAHA FAZLA TÜKETİN:

Kurutulmuş erik Amerika'da yapılan bir araştırma, 60'lı yaşlarındaki pek çok kadın da dahil olmak üzere menopoz sonrası kadınların, 12 ay kurutulmuş erik yedikten sonra kemik mineral yoğunluklarında önemli ölçüde artış olduğunu buldu. Kurutulmuş erik 'kemik rezorbsiyonu'nu durdurur. Kemik rezorbsiyonu, kemiklerin 'yıkımı'nın yeni kemik yapımından yaşlandıkça daha hızlı olması durumudur.

İşe yaraması için: Atıştırmalık olarak veya kahvaltıda mısır gevreğinizin yanında günde 10 kurutulmuş erik almaya bakın.

Tofu, kemik güçlendirici kalsiyum içermesi dışında aynı zamanda harika bir izoflavon kaynağıdır da. İzoflavonlar, ilerleyen yaşlarda oluşabilecek osteoporoza karşı kadınları korur.

İşe yaraması için: Kalsiyum miktarını iyice arttırmak için kalsiyum klorür ile yapılan tofu çeşitlerini tercih edin.

Keten tohumu Bitki bazlı omega-3 yağ asidi için bulabileceğiniz en iyi kaynaklardan bir tanesi. Ayrıca kemik rezorbsiyonunu azaltmaya da yardımcı olur.

İşe yaraması için: Buzdolabında saklayın ve salata sosunda soğuk olarak kullanın. Keten tohumunu oluşturan besin öğeleri ısıya maruz kaldığında değişime uğruyor.

Keten tohumu, yaş ilerledikçe azalan kemik gücünü korumanıza yardımcı olur.

70'Lİ YAŞLAR

Beyninizi dinç tutun

Yaş ilerledikçe bunama riski artıyor. Türkiye'de nüfusun yüzde 5 ila 8'inde demans var ancak bu oran 85 yaşından sonra yüzde 30 artıyor. Brain Food kitabının yazarı, diyetisyen ve beslenme uzmanı Dr Joanna McMillan, "Beyniniz için sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olmak her yaşta çok önemli ancak olumlu bir etkisi olması için hiçbir zaman geç değil" diyor.

DAHA FAZLA TÜKETİN:

Yaban Mersini Dört ay boyunca her gün küçük bir kase yaban mersini yiyen 68 yaş üzeri hafif bilişsel bozukluğu olan bir grup insanın hafızaları ve kelime hatırlayabilmeleri önemli ölçüde arttı. Dr McMillan, "Orman meyvelerinde, beyin fonksiyonlarınız için çok önemli olan polifenol adı verilen bir grup antioksidan mevcut" diyor.

İşe yaraması için: Taze yaban mersini bulamadığınız zaman donmuş yaban mersini tüketin. Araştırmalara göre yaban mersinini dondurmak, içinde bulunan antioksidanı arttırıyor.

Yeşil yapraklı sebzeler Ispanak, folik asit açısından çok zengin. Folik asit, demans riskini arttıran amino asidi kontrol altında tutan bir B vitaminidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, folik asit eksikliğinin ilerleyen yaşlarda demans olması riskini üçe katladığını gösteriyor.

İşe yaraması için: Her gün iki porsiyon yeşil yapraklı sebze tüketin. 5 yıl boyunca yürütülen bir araştırma, bu şekilde yeşil yapraklı sebze tüketen yaşlıların bilişsel becerilerinin tüketmeyenlere kıyasla aşağı yukarı 11 sene daha genç olduğunu buldu.

Tavuk İyi bir protein kaynağıdır. 2018 yılında Avustralya'da yapılan bir araştırma, Alzheimer'ın habercisi olarak görülen amyloid beta seviyesinin yüksek olması yeterli miktarda tavuk yemeyen insanlarda 12 kat daha fazla olduğunu buldu.

BESLENME VE KANSERE DAİR DOĞRU BİLİNEN Yanlışlar

Artık günümüzde, kafamızı ne yöne çevirsek kansere iyi geldiği söylenen "süper yiyecekler" ve diyetlere dair haberlerle karşılaşıyoruz. Peki bilimsel veriler bu konuda ne söylüyor?

GOOGLE'DA "KANSER" KELİMESİNİ ARATTIĞINIZDA KARŞINIZA kanseri tetiklediği, önlediği ya da kansere iyi geldiği iddia edilen diyetlerle dolu milyonlarca internet sayfası çıkacaktır. Yiyecekler ve kanser arasındaki ilişkiye dair bu kadar fazla bilgi kalabalığı içerisinde, doğruyu yanlıştan ayırmak da haliyle gittikçe zorlaşıyor. Bu konuda karşımıza çıkan iddiaların çoğunun son derece tutarsız olmasının yanı sıra, bir çoğu ciddi anlamda tehlike arz edebiliyor! Tüm bu bilgi gürültüsü, kanser hastalarını yanlış bilgilere karşı korunmasız kılıyor. Şeker detokslarından, arındırıcı meyve sularına ve C vitamini aşısına kadar tartışmalı birçok yöntemi sizler için araştırdık ve bilimsel verilerle karşılaştırarak kanser tedavisinde ve sonrasında uygulanabilecek en etkili beslenme stratejilerini bir araya getirdik.

En yaygın efsanelerden biri; 'şeker kanser hücrelerini besler'...

İddia Şeker kanseri besler

Şekerin kanser hücrelerini "beslediğine" dair yaygın bir inanış var. Bu mit, birçok insanı karbonhidrat barındıran son derece önemli gıdalardan uzak tutarak, kanser tedavisi süresince kilosunu korumakta zorlanan kişileri tehlikeye atıyor.
Bir dilim pastadan mı yoksa havuçtan mı aldığınız fark etmeksizin bütün karbonhidratlar şekere dönüşecek şekilde parçalanır ve vücudumuzun ana enerji kaynaklarından biridir. Şeker miti, kanser hücrelerinin yayılmak ve gelişmek için şekere ihtiyaç duyduğunu ve karbonhidratları azaltarak kanser hücrelerini aç bırakabileceğinizi iddia ediyor.

BİLİMSEL GERÇEK Ne yazık ki durum bu kadar basit değil. Sadece kanser hücreleri değil, vücudumuzdaki bütün hücreler enerji ihtiyacını glukozdan karşılar ve vücudunuz karbonhidratlardan yakıt elde edemediğinde yağ ve protein stoklarını eritmeye başlar. Yani, şekeri azaltmak, kanser hücrelerini aç bırakmaz, sadece vücudunuzu başka enerji kaynaklarına yönlendirir.
Karbonhidrat tüketmeyi bırakmak kilo kaybına, yorgunluğa ve kas kuvvetinde azalmaya sebep olur ve bu durum, kanser tedavisinde karşılaşmak isteyeceğiniz en son şeydir. İşlenmiş veya ilave şeker bulunduran gıdaların tüketimini azaltmak, genel sağlığınız açısından iyidir fakat şekeri bırakmak tek başına kanserden kurtulmanızı sağlamaz.

BİLİYOR MUYDUNUZ?
Her iki kişiden biri aşırı şeker tüketiyor. Peki bu, kansere sebep oluyor mu?

İddia

C vitamini infüzyonu kanseri iyileştiriyor

Alternatif tıp savunucuları yüksek dozda C vitamini enjeksiyonunun vücudun zarar görmüş hücrelerden kurtulma yetisini geliştirerek kanseri yavaşlattığını iddia ediyor.
Tamamlayıcı bir tedavi yöntemi oluşturmaya odaklanan birçok sağlık uzmanı, operasyon, radyoterapi ve kemoterapi gibi geleneksel tedavi yöntemleri ile beraber C vitamini enjeksiyonunu da öneriyor.

BİLİMSEL GERÇEK Her ne kadar hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar böyle bir potansiyelin olduğunu söylese de, C vitamini enjeksiyonunun insanlarda kanseri tedavi ettiğine dair bilimsel kanıtlar henüz yok. Bazı hastalar, C vitamini infüzyonundan sonra enerji seviyelerinin yükseldiğini ve ağrı ile daha iyi başa çıkabildiklerini söylüyor.
C vitamini infüzyonunu denemek istiyorsanız, onkoloğunuzla bu konuyu konuşarak halihazırda uygulanan tedavi yönteminiz ile çakışmayacağından emin olun.

C vitamini infüzyonu, kanseri tedavi etmez.

Peki ya mucize diyetler?

İnternet dünyası, önerdikleri "mucize" diyetin kanseri tedavi ettiğini iddia eden yanıltıcı internet siteleri ile dolup taşıyor. Alkalin, çiğ yiyecek ve ketojenik diyetler bunlara birer örnek teşkil ediyor. Bu iddialarda neredeyse hiçbir zaman derin detaylardan, onaylanmış bilimsel kanıtlardan bahsedilmiyor ve bu diyetler genellikle son derece pahalı, uygulanması stresli ve çoğunlukla da zararlı olabiliyor.
Bu tip diyetlerin neredeyse hepsi, kendi uyguladıkları diyetin kanserden kurtulmalarını sağladığını söyleyen kişilerden alınmış kulaktan dolma fikirleri temel alıyor. Fakat bu kişilerin uyguladıkları diğer tıbbi yöntemlerin ne olduğuna dair bilgimiz olmuyor. Çoğunluğu kısıtlayıcı yapıda olan bu diyetlerden bazıları, bütün bir yiyecek grubunun tüketimini yasaklayarak vitamin ve mineral eksikliği, zayıf bağışıklık sistemi gibi riskleri beraberinde getiriyor.

Kırmızı et porsiyonlarını avuç içi boyutunda tutarak kanser riskini azaltabilirsiniz.

İddia Kırmızı et kansere sebep olur

Kırmızı et tüketmek kanser riskini artırır, fakat riski artırmak demek, doğrudan kansere sebep olmak demek değildir. Biz, eti çok seven bir milletiz. Peki ne kadar et tüketmeli, ne kadarı fazla?

BİLİMSEL GERÇEK Salam, sosis ve sucuk gibi işlenmiş etleri çok fazla tüketmenin ve kırmızı etin bağırsak, mide ve pankreas kanseri riskini artırdığına dair bazı bilimsel bulgular mevcut. Bunun kesin sebebi hala araştırılıyor. Yağsız kırmızı et, önemli bir demir, protein, çinko ve B12 vitamini kaynağıdır. Eti beslenme düzeninizden tamamen çıkarmanın gereği olmasa da, etin getirdiği riski dengelemek ve etten gelen besinlerden daha iyi faydalanmak adına, beslenme uzmanları eti kısıtlı tüketmenizi veya sadece işlenmiş eti tüketmeyi bırakmanızı öneriyor.
Aynı merciiler, haftalık pişmiş kırmızı et tüketiminin 455 gramı geçmemesi gerektiğini de söylüyor. Bu miktar, yaklaşık 700 g çiğ ete denk geliyor.
Haftada birkaç öğününüzü etsiz hazırlayın ve et yediğinizde porsiyonları avcunuzun boyutunda tutun. Kanser cemiyetleri mangalda ya da ızgarada çok fazla pişmiş ve kararmış etlerin tüketilmemesi konusunda uyarıyor.

İddia Yapay tatlandırıcılar kansere sebep olur

Aspartam ve sakarin gibi genellikle gazlı içeceklerde bulunan yapay tatlandırıcıların, tüketim miktarına bakılmaksızın kansere sebep olduğu düşünülüyordu. Fakat artık, işin aslının farklı olduğunu öğrendik.

BİLİMSEL GERÇEK Uzun yıllardır konuşulan bu mit, bilimsel çevreler tarafından ciddi anlamda eleştirilmiş ve kötü tasarlanmış hayvan araştırmalarını baz alıyordu. Artık yakın zamanda yapılan detaylı bilimsel araştırmalar, yapay tatlandırıcıların insanlar için tehlikeli olmadığını ve kansere sebep olmadığını gösteriyor.

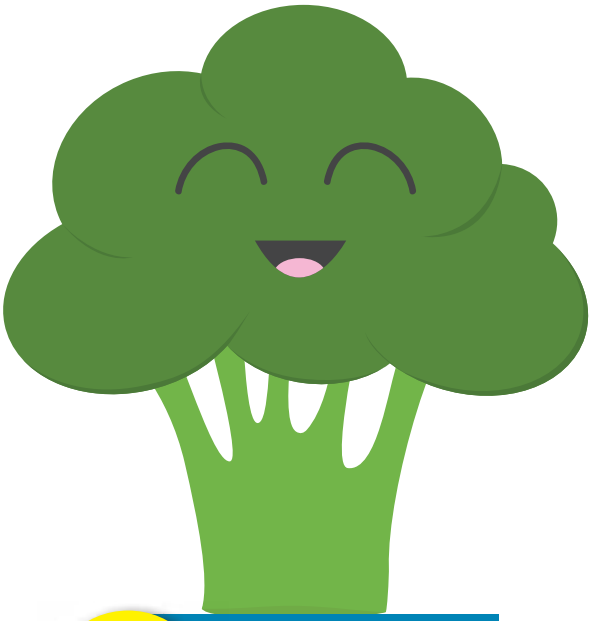
Yapay tatlandırıcılar, yıllardır kanserle anılıyordu.

İddia

Detokslar kanseri tedavi ediyor

Holistik tıp blogger'ları, meyve-sebze sularının ve bu yiyecekleri katı halde yemektense suyunu içmenin, vücudunuzu toksinlerden arındırdığını ve kanseri engellediğini iddia ediyor. Peki bilim ne diyor?

BİLİMSEL GERÇEK Bu mit, karaciğeriniz, böbrekleriniz ve akciğerleriniz ile vücudunuzun halihazırda etkili bir detoks sistemine sahip olduğunu görmezden geliyor. Sadece meyve ve sebze suyu içmek protein ve karbonhidrat açısından dengeli bir beslenme yöntemi olmadığı ve kalori alımını düşürdüğü için baş ağrılarına, halsizliğe ve kilo kaybına sebep olabilir.
Ayrıca meyveler, sıkıldığında lif kaybeder. Lif, bağırsaklar için son derece önemlidir ve bazı kanser türlerine karşı koruyucu niteliktedir. Meyveleri ve sebzeleri katı olarak tüketmek, barındırdıkları tüm besinleri almanın tek garanti yöntemidir. Günde iki ila beş adet meyve-sebze tüketmeye çalışın.



İddia

"Süper yiyecekler" kanseri tedavi eder

Yiyecek reyonlarında chia tohumundan bitter çikolataya kadar birçok gıda, süper yiyecek olarak lanse edilir. Süper yiyeceklere dair en yaygın iddialardan biri, bu yiyeceklerin tek başına kanserle mücadelede etkili olduğudur.

BİLİMSEL GERÇEK "Süper yiyecek" diye bir şey yoktur. Bu, vitamin, mineral ya da antioksidan açısından zengin bazı yiyeceklere yapıştırılmış bir pazarlama etiketidir. Yabanmersini, brokoli, pancar, sarımsak ve yeşil çaydan sıklıkla bu şekilde bahsedilir. Evet, bu gıdaları beslenme düzeninize dahil etmek harika etkiler yaratacaktır fakat bu gıdaların kanseri engellediğine ya da tedavi ettiğine dair bilimsel kanıtlar yoktur.

Riski azaltın

Neyse ki her üç kanser vakasından biri engellenebilirdir. Bunu başarmak için burada listelenen 10 basit değişikliği yapmaya bugün başlayabilirsiniz.

1 **Kilonuza dikkat edin** Fazla kilolu ya da obez olmak birçok kanser türü için risk faktörüdür.

2 **Sebze tüketin** Günde en az beş porsiyon renkli sebze tüketin.

3 **İşlenmiş gıdaları azaltın** Fast food ve işlenmiş atıştırmalıklarda yüksek miktarda tuz, şeker ve doymuş yağ bulunur.

4 **Daha fazla hareket edin** Egzersiz yapmayı günlük bir alışkanlık haline getirin. Günde 30-60 dakika yüksek tempolu yürüyüşlerle başlayın.

5 **Sigara içmeyin** Her sekiz kanser vakasından birinin sebebini sigara oluşturuyor. Üstelik bunlar, korunması en kolay kanser türlerinden.

6 **Akıllıca içki için** Alkol alımını günde en fazla 2 standart boy bardakla sınırlı tutun. Haftada en az iki gün içki içmeyin.

7 **Daha fazla lif tüketin** Bağırsak kanseri bol miktarda sebze, baklagil, meyve, kuruyemiş, kahvaltılık gevrek ve tam tahıl tüketen kişilerde daha az görülüyor.

8 **Yavaş pişirin** Agresif olmayan pişirme metodlarını tercih edin. Mangal veya kızartma yerine fırın veya haşlama et tercih edin.

9 **İçeceklerinizi doğru seçin** Şekerli içecekler, meyve suları ve diğer tatlandırılmış içecekler yerine su içerek kilo almanızı engelleyin.

10 **Güneşte fazla durmayın** Güneşli günlerde dışarı çıktığınızda şapka takın veya güneş kremi kullanın ve güneş gözlüğü takın.

İddia

Vejetaryen diyetler kanseri önlüyor

Sebze, meyve, tam tahıl, kuruyemiş ve tohumlar gibi bitki bazlı gıdalar, dünyanın en sağlıklı toplumlarında önemli bir yer tutuyor. Bunun yanı sıra fazla miktarda işlenmiş ve kırmızı et tüketmenin kanser riskini artırdığını da biliyoruz. Yoksa vegan mı olmalı?

BİLİMSEL GERÇEK Vejetaryen diyetler bağışıklık sistemini, kalp sağlığını ve genel sağlığınızı güçlendiren lif, vitamin ve minerallerle doludur.

Vejetaryenlik ve kanser riski üzerine yapılan bilimsel araştırmaları inceleyen bir çalışmada, vejetaryen diyetlerin kanser riskini azaltmada etkili bir yöntem olduğu sonucuna varıldı. Yakın dönemde yapılan bir başka araştırmada ise, vejetaryen beslenen kişilerin bağırsak kanserine yakalanma riskinin, vejetaryen olmayan kişilere nazaran yüzde 22 daha düşük olduğu tespit edildi.

Vejetaryen diyetlerin kanser riskini azalttığını kabul etmek doğru olacaktır fakat yine de, bolca meyve-sebze yenen, işlenmiş gıda, kırmızı et ve doymuş yağ tüketimi düşük seviyelerde tutulan ama vejetaryen olmayan bir diyet de aynı etkiyi sağlayabilir.

Sonuç Olarak

Dengeli ve besleyici bir diyet, kanser tedavisinin zorlukları ile baş etmede etkilidir. Bu alanda eğitim almış bir diyetisyenin tavsiyeleri önemlidir.

İSRAFA KARŞI KOYUN

Her ay neredeyse bir alışveriş arabası dolusu yiyeceği çöpe atıyoruz! Beslenme editörü Amanda Ursell, israftan kurtulmanıza ve masraflarınızı kısmanıza yardımcı olacak...

ARAŞTIRMALARIN GÖSTERDİĞİ RAKAMLAR OLDUKÇA ŞAŞIRTICI: Türkiye'de Ekmek İsrafı Araştırması sonuçlarına göre yılda yaklaşık 450 bin ton ekmek israfı gerçekleşiyor. İsraf oranı; üretilen ekmeğin yüzde 5,4'ü...

Çöp kutusunu ilk boylayan şeyler neler? Meyve ve sebze, ekmek ve süt gibi kolay bozulabilen yiyecekler. Bunların ardından buzdolabı raflarında solup çürüyen yeşil yapraklı sebzeler, raftlarda son kullanma tarihi geçen paket yiecekler ve daha sonra yenmek üzere buzdolabında saklanan artık yemekler geliyor.

Üstelik israf ettiklerimiz sadece yiyecekler de değil. Bu yiyecekleri atarak, üretimi ve bize ulaşımı esnasında harcanan su, enerji, yakıt ve paket malzemelerini de israf ediyoruz. Evinizde çok fazla israf yapıldığını düşünüyorsanız, işte size bunu engellemek için birkaç yeni strateji...

YİYECEK İSRAFINI KONTROL ALTINA ALMANIN 3 KURALI

Not tutun: Tam olarak neleri ziyan ettiğinizi görmek için, hafta boyunca attığınız her şeyi not alın. Dürüst olun. Hafta sonunda, "zayıf noktalarınızı" tespit edebileceğiniz bir örüntü göreceksiniz. Dolapta çürüyen o marulu neden kullanmadığınızı ya da ekmeklerin neden bayatladığını tespit edebileceksiniz. Dışarda yediğiniz yemekleri ya da geç saatlere kadar çalıştığınız günleri hesaba katmadınız mı? Yoksa gereğinden fazla mı satın aldınız?

Plan yapın: Hangi yiyecekleri neden israf ettiğinizi tespit ettikten sonra, haftalık bir yemek planı çıkarın. Kalabalık bir evde yaşıyorsanız, bu fikir başta fazladan bir meşguliyet gibi görünecek olsa da, aslında size zaman kazandıracak ve günlük plan yapmak zorunda kalmadığınız için daha az strese gireceksiniz. Yemekleri her zaman planlayamayacak olsanız bile bu konuya özen gösterin. Bozulacak yiyecekleri erkenden kullanın ve geri kalanını dondurun.

Uzun vadeli düşünün: Buzlukta yiyecek saklamak ya da bir kenarda her zaman biraz konserve bulundurmak, istediğiniz zaman istediğiniz malzemeye erişme imkanını artıracaktır. Konserveler genellikle fiyat/performans açısından idealdir. Paketi hasar almadıkça yıllarca lezzetini kaybetmeden, bozulmadan saklanabilir. Şüpheye düştüğünüzde, önerilen tüketim tarihine göz atabilirsiniz.

NEYİ NE ZAMAN ATMANIZ GEREKTİĞİNİ BİLİN

Son kullanma tarihleri gerçekten o kadar önemli mi?

Son kullanma tarihi, bozulabilen yiyeceklerde bulunur ve bir yiyeceğin üreticisinin tavsiye ettiği saklama koşullarında muhafaza edildiğinde ne zaman bozulmaya başladığını gösterir. Et, tavuk, balık ve süt ürünlerinde bu tarih önemlidir. Son kullanma tarihi geçmiş yiyecekler tüketmek gıda zehirlenmesi riski taşıdığından, bağışıklık sistemi zayıf olan, çok genç ya da çok yaşlı, hamile ya da çocuk emziren kişiler her zaman ürünleri son kullanma tarihinden önce tüketmelidir.

Her ne kadar gıda standartlarını belirleyen kurumlar son kullanma tarihi geçen tüm yiyeceklerin atılması gerektiğini önerse de, birçok beslenme uzmanı, yukarıdaki özellikleri taşıyanların haricindeki kişilerin son kullanma tarihi geçen yiyecekleri mantıklı bir şekilde inceleyerek tüketmesinde bir problem olmadığını gösteriyor. Son kullanma tarihi sadece birkaç gün geçmiş yoğurt, süt ve et gibi gıdaları çok dikkatli bir şekilde kontrol ettikten sonra tüketebilirsiniz. Gıdaları evde dondurarak saklıyorsanız, son kullanma tarihinden önce dondurmalı ve 3-6 ay içerisinde tüketmelisiniz. Tavsiye edilen tüketim tarihi, pirinç, makarna, kahvaltılık gevrek ve yulaf gibi kolay bozulmayan gıdalarda kullanılır ve ürünün doku, lezzet ve tat açısından en iyi olduğu süreyi belirler. Bu süreyi geçmiş gıdaları tüketmek sizi hasta etmez fakat ürünün kalitesinin düştüğüne şahit olabilirsiniz. Son satış tarihi ise, satıcılar için düzenlenen bir tarihtir fakat yasal bir zorunluluğu yoktur. Tüketici olarak bu tarihe dikkat etmemiz gerekmemekte.

YİYECEKLERİN BOZULMASINI ENGELLEME YÖNTEMLERİ

Paylaşın: Kişiler ya da kurumlar, fazla yiyecekleri atmaktansa paylaşmaya çalışabilirler. Komşularınız ve civardaki işletmeler bu durumdan son derece memnun olacaktır.
Saklayın: Avustralya'da yapılan bir araştırma, kişilerden bazı yiyecek koruma ürünlerini test etmelerini istemiş. Aşağıdaki ürünler en etkili yöntemler olarak seçilmiş:
Vakumlu Kaplar; gıdaları uzun süre taze tutar.
Plastik Yiyecek Sarıcılar; meyve ve sebzelerin kesik kısmını sararak bozulmalarını geciktirir. Yarım bir limonu ya da soğanı buzdolabında saklamanın en etkili yöntemidir.
Ağzı Kapatılabilen çıt-çıtlı poşetler; dondurulmuş yiyecekleri saklamanın en kolay yöntemidir.
İhtiyaç Sahiplerine Dağıtın: Kendi çabalarınızla veya aracı bir kurum yardımıyla fazla gıdaları evsizlere, huzur evi sakinlerine, mültecilere ya da yetimhanelerdeki çocuklara ulaştırabilirsiniz. Fazla gıdalarınızı teslim alarak ihtiyaç sahipleri için yemek hazırlayan kurumlar da mevcuttur.
Hayır Kurumlarına Katılın: İhtiyaç sahiplerine yemek sağlayan hayır kurumlarına fazla yiyeceklerinizi götürebilir ve sadece götürmekle kalmayıp siz de bu gönüllü oluşumlara dahil olabilirsiniz.
Araştırın: Artan malzemeleri kullanmak istiyorsunuz fakat aklınıza bir şey gelmiyor mu? Bu malzemeleri internette aratarak yeni yemek tariflerine ulaşabilirsiniz.

"Artan yiyeceklerle yapmayı en sevdiğim yemek, farklı malzemelerin bir araya geldiği mücver benzeri bir yemektir."
Şermin Arı / İstanbul

“Eğer buzdolabında biraz pişmiş balık, et ya da sebze kaldıysa, bu malzemelerle yapmayı en sevdiğim yemek risottodur. Soğan, sarımsak ve et suyu, pirinç ya da kinoa ile risotta hazırlayın ve balık, et ve/veya sebzeleri içine doğrayarak birlikte ısıtın. Üzerine biraz peynir rendeleyerek servis edin.”

Tuna Gül / Ankara

HFG HIZLI YİYECEK KONTROL YÖNTEMLERİ

YUMURTA

Üzerinde tarih damgası bulunan yumurtaları tercih edin. O tarihten sonra yumurtanın kalitesi azalacaktır. Fakat risk grubunda değilseniz bu süreden birkaç gün sonra da tüketebilirsiniz. Minnesota Üniversitesi’nde Gıda Bilimleri Profesörü olan Ted Labuza daha da ileri giderek, 5 santigratın altında saklandığı müddetçe yumurtaların üretim tarihinden sonra 5 hafta boyunca bozulmayacağını söylüyor. Şunu unutmayın; kırdığınız zaman kötü bir koku alıyorsanız, yememelisiniz. Ya da yumurtayı bir bardak suya bırakarak tazeliğini test edebilirsiniz: eğer suyun yüzeyine çıkıyorsa, bayatlamıştır.

SÜT

Son kullanma tarihinden iki gün sonra kokusuna bakın.

Bir sorun yoksa küçük bir yudum alın. Süt, sizi hasta edecek kadar bozulmadan çok daha önce kötü kokmaya ve tadı bozulmaya başlar. Tarihi geçen sütleri buzdolabından çıkarır çıkarmaz kullanmalı, dışarda bekletmemelisiniz.

YOĞURT

Son kullanma tarihini üç-dört gün geçmiş fakat tadı kötü değilse, yoğurdunuz büyük ihtimalle bozulmamıştır. İstediğiniz gibi tüketebilirsiniz. Üzeri küflüyse, doğrudan çöpe!

PEYNİR

Değişmez bir kural; herhangi bir sert yiyeceği, küflü kısmını atarak tüketebilirsiniz. Fakat küflü yumuşak peynirler doğrudan çöpe atılmalıdır. Columbia Üniversitesi’nde klinik patoloji ve hücre biyolojisi yardımcı profesörü Susan Whittier, bu durumu şöyle açıklıyor: Küfü ayıklasanız bile, kökleri yumuşak yiyeceklerin içinde kalır ve tekrar büyür. Yani gözle göremeseniz bile, küf yumuşak yiyeceklerin içerisine yayılarak yiyeceğin tümünü bozar. Fakat küf, sert ve sıkı dokulu yiyeceklerin içine işleyemez. Örneğin parmesan peyniri bunlardan biridir. Rokfor peyniri gibi küflü peynir türleri istisnadır. Bu peynirlerdeki küfler sağlığa zararlı değildir.

ÇİKOLATA

Endişelenmeyin, çikolatanın üzerinde beyaz lekeler oluşması normaldir. Eriyen yağın yüzeye çıkmasından kaynaklanır. Yenmesinde bir sakınca yoktur.

YAPRAK SALATALAR

Berkeley Üniversitesi’ndeki araştırmacılar, kenarlarında rengini kaybeden kısımların oluştuğu marul yapraklarını yemenin sağlık açısından bir sorun teşkil etmediğini söylüyor. Bu renk bozuklukları yaprakların kesik yüzeylerinin hava ile temas etmesiyle oluşuyor. Bu kahverengileşmeye bazı bakteriler ve mantarlar sebep olsa da, Berkeley’deki uzmanlar bunun çok nadir olarak herhangi bir sağlık sorununa yol açacağını söylüyor. Marulları buzdolabında tutarak ve nemden ya da elma, armut, şeftali, domates, kavun gibi yüksek miktarda etilen salgılayan yiyeceklerden uzak tutarak bu renk değişimini en aza indirebilirsiniz.

TAVUK VE BALIK

Konu son kullanma tarihi olduğunda, tavuk ve balık şakaya gelmez. Üreticilerin bu tarihi belirlerken bir güvenlik aralığı bıraktığı doğrudur. Yani sağlıklı bir bireyseniz ve ürünü doğru koşullarda muhafaza ettiyseniz, son kullanma tarihini bir-iki gün geçen tavuğu zarar görmeden tüketme ihtimaliniz var. Fakat en iyisi, hiç riske girmemektir. Bu arada, balığın bozulduğu kokusundan hemen fark edilir. **hfg**

KAN GRUBUNA GÖRE DİYET OLUR MU?

Kan grubuna göre diyet bilimsel mi yoksa değil mi? Bu yazımızda açıklıyoruz…

YAZI: DİYETİSYEN
BERNA ŞENAY

Kan grubuna göre diyet olur mu demeyin. Ben de ilk duyduğumda 4 yıl okuduğum lisans eğitiminde hiç duymadığım bu diyet sistemine nasıl yorum yapacağımı şaşırmıştım. Ve hemen klinik beslenme anlatan hocama dönüp sormuştum. "Hocam kan grubuna göre bir diyet, bir beslenme tedavisi veya herhangi bir yiyeceğin belirli bir kan grubuna göre ayrışması konusu olabilir mi?" demiştim. Hocamın yanıtı hala kulaklarımdadır. Kan grubuna göre bir beslenme tedavisinin kabul edilebilmesi için PubMed dediğimiz tıbbın ana yasası olan bilimin kalbinin attığı bu ortamda yayınlanmış olması gerekir diye yanıt vermişti. Ve ilk işim daha internetin bile yeni yaygınlaştığı o dönemde PubMed'e girdim kan grubuna göre diyeti arama motoruna yazdığımda sonuç 0 idi. Kasım 2019 itibariyle baktığım zaman 2 adet yayın görünmekte, fakat bu yayınların içine baktığımızda kan grubuna göre diyetin savunulduğu üzere kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıkları önlemede ve sağlığı korumada etkinliğinin olmadığı bildirilmektedir. O zaman iddiaları ve gerçekleri sizlere daha detaylı açıklamak, en azından bu diyeti uygulamak isteyen kişiler için koruyucu sağlık hizmetlerinden olan doğru beslenmeye yönelmeyi sağlayabilecektir.

Kan grubuna göre diyet nedir?

Kan grubuna göre diyet ilk olarak 1996 yılında naturopati uzmanı bir hekim olan Peter D'Adamo tarafından ortaya atılmıştır. D'Adamo yediğimiz yiyeceklerin kan grubumuza göre kimyasal olarak tepki verdiğini ve kan grubu için tasarlanmış bir diyet uygulandığında vücudun yiyecekleri daha verimli bir şekilde sindirebileceğini savunmaktadır. Bu sayede diyetin kilo vermeyi kolaylaşacağını, enerjiyi artacağını ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olacağını iddia etmektedir. Bu nedenle kan gruplarına göre zayıflamak için besin seçimi ve aktivite düzeyi hakkında önerilerde bulunmuştur. D'Adamo kan grubuna göre diyetin nasıl uygulanacağı, hangi besinlerin, baharatların, vitamin ve mineral takviyelerinin, hangi egzersizin yapılması gerektiğini anlatan 'Eat Right 4 Your Type' adında da bir kitap çıkarmış ve New York Times'da en çok satan kitaplar arasında yer almıştır, hızla popüler olmuştur. Oysa bu diyet tarzının da besin gruplarını kısıtlayan diğer diyetlerden farkı yoktur.

Bu diyete göre hangi kan grubu nasıl beslenmeli?

0 KAN GRUBU: 0 kan grubuna sahip bireyler yağsız et, tavuk, hindi ve balık gibi yüksek proteinli besinlerden yoğun beslenmesi gerektiğini belirtmektedir. Buna ek olarak sebze ve meyveleri

bol miktarda ancak tahıl ve baklagilleri ise mümkün olduğunca sınırlandırmalıdır. İdeal kilo vermesi için de; deniz mahsülleri, kırmızı et, brokoli, ıspanak ve zeytinyağı gibi spesifik bazı besinlerin en iyi tercihler olduğunu söylemektedir. Ve son olarak bu kan grubuna sahip olan bireyler buğday, mısır ve süt ürünlerinden kesinlikle kaçınması gerektiğini iddia etmektedir. D'Adamo ayrıca 0 kan grubuna sahip bireylerin mide sorunlarına daha yatkın olduğunu savunur ve hassas mideleri için çeşitli besin takviyelerini de önermektedir. Ayrıca 0 kan grubundan olan kişilere bisiklete binme, koşu gibi yüksek yoğunluklu aerobik egzersiz önerilmektedir.

A KAN GRUBU: A kan grubundan olan bireylerin zayıflaması için ise sebze ve meyveler, ananas, zeytinyağı, soya, deniz ürünleri, hindi eti ve kepekli tahıllar ideal besinlerdir.

'A, B, 0 kan grupları ve hastalıklar arasındaki bağlantıyı inceleyen bilimsel çalışmalarda farklı kan grubuna sahip kişilerin bazı hastalıklara yakalanma riskinin daha yüksek ya da düşük olabileceğine dair kanıtlar bildirilmiştir. '

Kilo kaybı için bu bireyler süt, buğday, mısır ve Meksika fasulyesinden kaçınmalıdır. Bunun yanında A kan tipine sahip bireylerin düşük yoğunluklu aktiviteleri seçmeleri ve meditasyonu da fiziksel aktivitenin bir parçası haline getirmeleri önerilmektedir. Bu kan grubu için tai chi ve yoga uygun aktivitelerdir.

B KAN GRUBU: B kan grubundan bireyler et, yeşil yapraklı sebzeler, meyve, yumurta, süt ürünleri, yumurta, deniz ürünleri, tahılları, karaciğer ve meyan çayını içeren bir diyetle zayıflamalıdır. Ancak tavuk, mısır, yer fıstığı ve buğdaydan uzak durmalıdır.

AB KAN GRUBU: AB kan grubuna sahip bireyler ise süt, soya fasulyesi, kuzu eti, balık, tahıl, sebze ve meyvelerden yemelidir. Kilo kaybı için soya, deniz ürünleri, yeşil sebzeler en iyi tercihtir. Fakat mısır, tavuk, karabuğday ve Meksika fasulyesinden kaçınmalıdır. Bunun yanında D'Adamo AB kan grubuna sahip bireylerin mide asiditesinin düşük olma eğiliminde olduğunu ve bu nedenle tütsülenmiş et ürünleri, kurutulmuş etler, alkol ve kafeinden kaçınmalarını önermektedir.

TÜM KAN GRUPLARI İÇİN ÖNERİLER: Her tip kan grubu için işlenmiş yiyeceklerden uzak durulması uyarısı verilmektedir. Özellikle kurabiyeler, krakerler, cipsler, tatlandırıcılı ve şekerli bütün besinler önerilmemekle birlikte organik besinlerin ön plana çıkarılması tercih edilmektedir.

Kan grubuna göre beslenmenin çıkış noktası

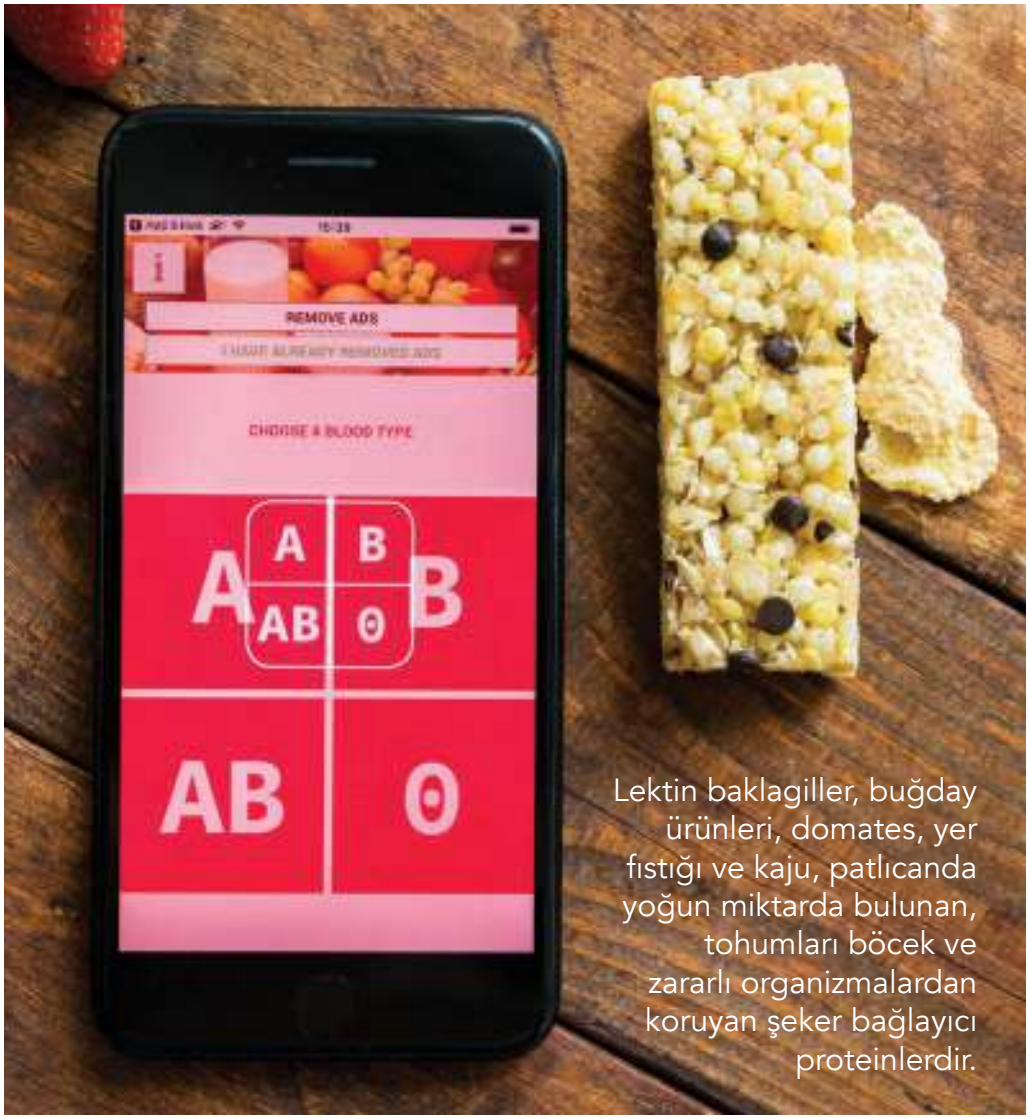
0 kan grubunun avcı toplayıcı olan en eski insanların, hayvansal protein bakımından yüksek diyetlere sahip ata kan grubu olduğunu bu nedenle hayvansal besinlerden ağırlıklı bir beslenme modeliyle yaşam sürmelerinin sağlık açısından yarar sağladığı düşünülmektedir. A kan grubunun ise insanlar tarıma başladıklarında ve daha çok vejetaryen tarzı beslendiklerinde geliştiği savunulur ve bitkisel besinleri ön planda tutulur. B kan grubuna sahip bireylerin, süt ürünleri tüketiminden faydalandıkları düşünülmektedir, çünkü bu kan grubunun göçebe kabilelere dayandığı düşünülmektedir.

Son olarak, AB kan grubu olan bireylerin, A ve B grubu için önerilenlerin orta düzeyinde olan bir diyetten yararlandıklarına inanılmaktadır.

Ancak bu teorilerin çoğuna bilim meydan okumuştur, örneğin A kan grubunun aslında 0 tipi değil, insanlarda gelişen ilk kan grubu olduğuna dair kanıtlar vardır. Ayrıca kan grubu ile sindirim arasında bir bağlantıyı kanıtlayan hiçbir bilimsel çalışma yoktur.

Kan grupları ile hastalıklar arasında bir bağlantı var mıdır?

A, B, 0 kan grupları ve hastalıklar arasındaki bağlantıyı inceleyen bilimsel çalışmalarda farklı kan grubuna sahip kişilerin bazı hastalıklara yakalanma riskinin daha yüksek ya da düşük olabileceğine dair kanıtlar



Lektin baklagiller, buğday ürünleri, domates, yer fıstığı ve kaju, patlıcanda yoğun miktarda bulunan, tohumları böcek ve zararlı organizmalardan koruyan şeker bağlayıcı proteinlerdir.

bildirilmiştir. Örneğin 0 kan tipine sahip bireylerde kalp damar hastalığı riski diğer kan gruplarına sahip bireylere kıyasla daha düşük fakat mide ülseri riski daha yüksektir. B kan grubuna sahip bireylerin ise tip 2 diyabet riski 0 kan grubuna sahip bireylerden daha düşüktür. Bu nedenle AB0 kan grubu sisteminin bir bireyin belirli hastalıklara karşı duyarlılığını belirlemede rol oynaması muhtemeldir. Ancak bunun diyetle ilgisini gösteren hiçbir çalışma yoktur.

Bilimsel çalışmalar ne diyor?

2013 yılında the American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan, dünyadaki tüm tıbbi literatürü analiz eden derleme çalışması kan grubu diyetinin sağlığa faydalı olduğuna dair hiçbir bilimsel çalışma bulamamıştır. 2014 yılında PLoS One adlı bilimsel dergide yayınlanan çalışmada 1455 kişinin kan grubuna göre diyet uygulamanın kalp damar sağlığını etkileyen parametreler üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçta A kan grubuna sahip kişiler için önerilen bol sebze, meyve içeren bir diyetin kolesterol ve kan basıncı gibi kardiyometabolik risk faktörlerinde iyileşme sağladığı bulunmuştur. Ancak bu gelişme yalnızca A kan grubuna sahip olan bireylerde değil, A tipi yani bitkisel ağırlıklı beslenen herkeste görülmüştür.

‘Kan tipine göre beslenmenin sindirimi kolaylaştırdığı, enerjiyi artırdığı veya kronik hastalıklardan koruyucu olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur.’

Bu da kan tipine göre diyet savunusunun gerçekçi olmadığını göstermektedir.

Belli kan grupları lektin içeren besinlerden sakınmalı mı?
Lektin baklagiller, buğday ürünleri, domates, yer fıstığı ve kaju, patlıcanda yoğun miktarda bulunan, tohumları böcek ve zararlı organizmalardan koruyan şeker bağlayıcı proteinlerdir. D’Adamo teorisine göre lektinlerin, bireyin kan grubu ile uyumlu olmaması durumunda kırmızı kan hücrelerinde kümeleşme gerçekleşmektedir. Ancak bu konuyla ilgili yapılan bilimsel çalışmalarda yalnızca çiğ baklagillerdeki küçük bir lektin yüzdesinin belirli kan türüne özgü böyle bir etki oluşturabileceğine dair kanıtlar vardır. Bu da anlamsızdır, çünkü baklagilleri tüketmeden önce ıslatıp pişirdiğimizde lektinler kaybolmaktadır. Bununla birlikte genel olarak lektinler tüm kan gruplarındaki bireyleri etkileyebilmektedir. Kısacası kan grubuna göre lektin içeren besinlerin diyetten çıkarılması mantıklı değildir.

Uygulanması mantıklı mı?
Kan tipine göre diyet kısıtlayıcı bir uygulamayı gerektirir ve kişisel tercihleri göz ardı eder. Bireye özgü ve uygulanabilir değildir. Ayrıca organik besinler ve takviyeler de ekstra para harcamanıza neden olur. Kan tipine göre beslenmenin sindirimi kolaylaştırdığı, enerjiyi artırdığı veya kronik hastalıklardan koruyucu olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur. Kan grupları ile sindirim sistemi arasında vücutta metabolik bir ilişki bulunmamaktadır. Kan grupları ile yiyecek seçimi ve fiziksel aktivite önerileri arasında da bağlantı yoktur. Bu nedenle bir beslenme uzmanı olarak bu diyetin uygulanmasının mantıklı olmadığını açıkça söyleyebilirim.

TARİFLER

● Osmanlı mutfağı ● Sahrap Soysal'dan tarifler ● Kolajenli çorbalar

FIRINDA KIZARTILMIŞ KARNABAHAR SALATASI

- Glütensiz
- Vejetaryen
- Süt ürünleri içermez
- Diyabet hastaları için uygundur

1. ADIM: Fırını 180 dereceye ayarlayın. İki adet fırın tepsisine fırın kağıdı serin. 1 tatlı kaşığı kimyon ve 1 tatlı kaşığı zerdeçalı karıştırın. 600gr karnabaharı tepsilerden birine yayın. Üzerine baharat karışımının yarısını serpiştirin ve zeytinyağı dökün. 15 dakika boyunca fırında pişirin. Aynı tepsiye 450g brokoli ekleyip üzerine kalan baharatları serpiştirin, karıştırın ve zeytinyağı dökün.

2. ADIM: 400g nohutu (yıkanmış ve süzülmüş) ve 200g çekirdeksiz üzümü ikinci tepsiye yayın. Üzerinde zeytinyağı gezdirin. İki tepsiyi de fırına alıp, 15 dakika pişirin.

3. ADIM: Bu esnada 1 tatlı kaşığı tahin, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı limon suyunu bir kapta karıştırın. 2-3 tatlı kaşığı sıcak su ekleyin ve karışım homojen kıvama gelinceye dek çırpın. Karabiber ekleyin.

4. ADIM: Fırınlanmış sebzeleri, nohutu, üzümü, naneyi ve fesleğeni büyük bir servis kabında karıştırın. Salataya tahin sosunu ekleyin ve servis edin.

GENÇLİK İKSİRİ KEMİK SULU ÇORBALAR

Vücudunuzun ihtiyacı olan kolajen bu tariflerde gizli… Kemik suyuyla hazılayacağınız çorba tariflerimizle sağlıklı ve genç bir vücuda sahip olmaya devam edeceksiniz.

HAZIRLAYANLAR: BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ (BAU) GASTRONOMİ BÖLÜMÜ
EĞİTMEN ŞEFİ KEREM KÜÇÜKKINACI VE ÖĞR. ÜYESİ ECE ŞENER ASLAY

Terbiyeli sebzeli paça çorbası

Malzemeler
- Paça ve kemik suyu 2 lt
- Zencefil 10 g
- Kereviz, küp kesilmiş 80g
- Patates, küp kesilmiş 100g
- Havuç, küp kesilmiş 80g
- Limon Suyu 1 adet
- Yoğurt 50g
- Un 20g
- Krema 50 ml
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı
- Paça ve kemik suyunu kısık ateşte ısıtın.
- İçerisine sebzeleri ekleyerek, 20 dakika sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirin.
- Terbiyesi için, un yoğurt ve kremayı küçük bir kapta çırpın, içerisine limon suyunu ekleyerek tamamen homojen oluncaya kadar çırpmaya devam edin.
- Kaynayan çorbadan bir kaşık alarak, terbiyeye ilave edin ve karıştırın.
- Ilık terbiyeyi, çorbaya çırparak karıştırarak altını kapatın.
- Üzerine sirke ekleyerek ya da acı yağ ile servis edin.

Zerdeçallı süzme mercimek çorbası

Malzemeler
- Sarı Mercimek 300g
- Kuru Soğan 150g
- Sarımsak 3 diş
- Tavuk suyu 3 lt
- Patates 100g
- Kimyon yeterince
- Zerdeçal yeterince
- Tuz, karabiber yeterince

Hazırlanışı
- Mercimek, soğan, sarımsak ve patatesi tavuk suyu ile ocağa alın. Ağzı kapalı bir şekilde altını açın kaynasın.
- 10 dakika sonra altını kısın.30 dakika daha kaynatın.
- İyice yumuşamışsa el blenderdan geçirin. Tuzunu, biberini, kimyonunu ve zerdeçalını ayarlayın. Sosu için zeytinyağını kızdırın ve içine toz kırmızıbiberini atıp kenara altıktan sonra çorbanızın üstüne döküp servis edebilirsiniz.

Karabuğdaylı ıspanak çorbası

Malzemeler

- Ispanak, (temizlenmiş, ayıklanmış) 500g
- Karabuğday 100g
- Kuru soğan, piyazlık 100g
- Havuç 50g
- Zeytinyağı 50ml
- İlik suyu / tavuk suyu 1,5 lt
- Köri 1 çay kaşığı
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

- Zeytinyağını tencerede hafifçe kızdırın.
- İçerisine kuru soğanları ekleyip, pembeleşinceye kadar kavurun.
- Havuçları ekleyerek 2-3 dakika daha yağ turuncu renk almaya başlayana kadar kavurmaya devam edin.
- İçerisine ilik suyu ve karabuğdayı ekleyip, yumuşayıncaya kadar pişirin.
- Ispanakları, köri, tuz ve karabiberi de ekleyerek 3-4 dakika daha pişirin.
- Bütün çorbayı blenderla çekin.
- Sıcak servis edin.

Tavuklu noodle çorbası

Malzemeler

- Tavuk suyu 1,5lt
- Taze soğan 1/2 demet
- Zencefil 10g
- Havuç, julienne doğranmış 100g
- Chili biberi 1 adet
- Tavuk, haşlanmış 200g
- Noodle 1/2 paket
- Soya sosu 30ml
- İstiridye sosu 30ml
- Acı sos, isteğe bağlı 5ml
- Kişniş yaprağı 7-8 adet
- Misket limonu 1 adet

Hazırlanışı

- Tavuk suyunu tencereye alarak kısık ateşte kaynatmaya başlayın.
- İçerisine havuçlar, taze soğan, zencefil ve chili biberini ekleyerek yaklaşık 10 dakika kısık ateşte pişirin.
- Noodle, soslar ve haşlanmış didiklenmiş tavukları da ekleyerek 10 dakika daha pişirin.
- Üzerine kişniş yaprakları ve misket limonu suyu ekleyerek servis edin.

Tavuk suyu

Malzemeler

- Tavuk kemik 2kg
- Sarımsak 4 diş
- Soğan 650g
- Havuç 300g
- Defne yaprağı 1 adet
- Maydanoz 2 dal
- Taze kekik 3 dal

Hazırlanışı

1.Bütün malzemeyi soğuk suyla düdüklü tencereye alalım. Soğuk su miktarı 2 litre kadar olsun. Düdüklü tencerenin maksimum sıvı seviyesine dikkat edelim ama.

2.Yüksek basınca ayarlayın ve 45 dakika kadar bu şekilde kalsın. Daha sonra basıncı düşürün. Oda sıcaklığına gelmesini bekleyin, bu durum 3 saati geçmemeli. Süzerek başka kaba alabilirsiniz. Üstünde biriken yağı kaşık yardımı ile ayırabilirsiniz. Dondurucu da 6 ay kadar saklayabilirsiniz.

Not: Tavuk ölçüsünde kemik, paça, vb. malzemeler kullanılarak farklı et suları elde edilebilir.

Osso buco

Malzemeler

- Dana incik 2 adet
- Kereviz kökü 100g
- Soğan 100g
- Pırasa 100g
- Havuç 100g
- Salça 30g
- Kırmızı şarap 100ml
- Defne yaprağı 2 adet
- Taze kekik 2 dal
- Biberiye 2 dal
- Sarımsak 2 diş
- Un 100g
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

1. Etleri tuz, biber ile ov ve sonra una bulayın.

2. Altı kalın bir tencerede etleri orta yüksek ateşte mühürleyin.

3. Etleri mühürledikten sonra etleri ayrı bir kaba alın. Aynı tencerede sebzelerin hepsini kavurun, hafif karamalize olunca salçayı ekleyip kavurun. Ardından şarabını verin tekrardan yoğun bir kıvamda oluncaya dek yüksek ateşte şarabı çektirin.

4. Etleri tekrardan tencerenin içine alın. Taze otları da içine ekleyin. Yüzeyini 5cm geçecek şekilde suyunu verin. İsterseniz tencerede kısık ateşte isterseniz 180dereclik fırında ortalama 2-3 saat kadar pişirin.

5. Etleriniz dağılacak duruma gelince etleri içinden çıkarın. Yemeğinizin pişirme suyunu ocakta kısık ateşte çektirerek sos haline getirebilirsiniz.

Geleneksel lezzetlere sağlıklı yemekler

Anadolu mutfağını yepyeni beslenme trendleriyle harmanlayan yemek ve kültür araştırmacısı Sahrap Soysal'dan alışılmışın dışında tarifler hayatınıza lezzet katacak…

HAZIRLAYAN:
SAHRAP SOYSAL

Yer elmalı balkabaklı tarhana çorbası

Malzemeler

- 4-5 adet ufak boy yerelması
- 1/2 ince dilim balkabağı (yaklaşık 200 g)
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1/2 adet orta boy kereviz
- 2 sap pırasa (sadece beyaz kısımlarını kullanacağız)
- 50 g tereyağı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı toz tarhana
- 2 çay kaşığı tuz, karabiber, kimyon, kuru nane, toz zerdeçal
- 2 su bardağı süt
- 5 su bardağı soğuk içme suyu

Hazırlanışı

Yerelmalarını soyup tavla zarı şeklinde küp küp doğrayın. Aynı şekilde balkabağını, soğanı, kerevizi ve pırasayı da tavla zarı şeklinde küp küp doğrayın. Tüm sebzeleri büyük bir tencereye koyun. Üzerlerine zeytinyağını gezdirip orta ısılı ateşe oturtun. Ara sıra karıştırarak 7-8 dakika pişirin. Tarhanayı tıpkı tuz gibi serpiştirip, karıştırın. Tereyağı, tuz ve tüm baharatları da ekleyin. Süt ve içme suyunu koyup çorbayı karıştırarak kaynayıncaya dek pişirin. Kaynayınca karıştırmayı bırakın ve ateşi biraz kısın. Yaklaşık 25-30 dakika sonra sebzeler iyice yumuşamış olacaktır. Çorbayı ocaktan alın. İsterseniz bir el blendırını tencereye daldırıp sebzeleri püre haline getirin. Boza kıvamlı çorbayı servise sunun.

Cevizli kimyonlu köfte

Malzemeler

- 500 g köftelik kıyma (dana- kuzu karışık)
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 adet büyük boy kuru soğan
- 1 su bardağı çok ince çekilmiş ceviz içi
- 1 yemek kaşığı kuru nane
- 6 diş dövülmüş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz, pul biber
- 1 tepeleme yemek kaşığı kimyon
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Domates sos

Hazırlanışı

Bulguru sıcak suyla ıslatıp üzerini kapatın ve 10 dakika bekletin. Üzerine incecik kıyılmış soğan ve kıymayı ekleyip 5-7 dakika yoğurun (Elinizi sık sık suyla ıslatın). Ceviz, nane, sarımsak, tuz, pul biber ve kimyonu katıp sıkıca yoğurun. (Macun kıvamına gelmeli, yoksa dağılır) Fırın tepsisini zeytinyağıyla hafifçe yağlayın. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Parçaları yuvarlayıp avuçlarınız arasında ince uzun köfteler yapın. Köfteleri şişlerin ucuna takıp elinizle yapıştırın. İçi delik köftelerin ortasından hava geçeceği için her tarafları eşit ve çabuk pişecektir. Hazırladığınız köfteleri tepsiye dizip üzerlerine kaşıkla zeytinyağı gezdirin. Önceden ısıtıp 180 dereceye ayarladığınız fırında en az 30-35 dakika pişirin. Üzerine domates sos ekleyip servis yapın.

Glütensiz kalburabastı

Malzemeler
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1/2 su bardağı yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet yumurta (oda sıcaklığında)
- 1 su bardağı Hindistan cevizi tozu
- 1,5 su bardağı çok ince çekilmiş ceviz içi
- 1 su bardağı
- 2 yemek kaşığı dolusu mısır unu
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu

Şerbet için
- 1,5 su bardağı tozşeker
- 2 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Hazırlanışı

Şerbet için; şeker, su ve limon suyunu ufak bir tencereye koyup orta ısılı ateşin üzerine oturtun. Ara sıra karıştırarak kaynatın. Kaynadıktan 5 dakika sonra ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Hamur için; derin bir kabın içine zeytinyağı, yoğurt ve tuzu koyup yumurtayı kırın. Bir çatalla veya çırpıcıyla iyice karıştırın.

Hindistan cevizi tozu, çok ince çekilmiş ceviz içi ve mısır ununu ilave edin. Vanilya ve kabartma tozunu ekleyip yoğurmaya başlayın. Kulakmemesi yumuşaklığında ve elinize yapışmayan bir hamur elde edeceksiniz.

Fırın tepsisine pişirme kâğıdını serin. Hamurdan, kabuklu ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp önce yuvarlayın, sonra da başparmak şeklinde uzatın. Fırın tepsisine aralıklı dizin.

180 dereceye alt-üst konuma ayarlayıp 10 dakika önceden ısıttığınız fırında 25-30 dakika pişirin. İyice sararsınlar. İsterseniz pişen bir hamuru ters çevirin, altı hafif kahverengileşmişse pişmiş demektir. Kalburabastıları fırından çıkarın ve sıcakken soğuk şerbetin içine atın. Bir kevgirle karıştırarak her taraflarının şerbete bulanmasını sağlayın. Üzerine çekilmiş ceviz içi serpiştirebilirsiniz.

Susamlı Göbeklitepe kurabiyesi

Malzemeler
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı pekmez (dut, üzüm veya keçiboynuzu)
- 1/2 su bardağı tozşeker
- 1 yemek kaşığı çörekotu
- 1 yemek kaşığı susam
- 2 tatlı kaşığı toz tarçın
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 3 adet dövülmüş karanfil
- 1 yemek kaşığı dövülmüş muskat
- 1 yemek kaşığı toz rezene
- 2 yemek kaşığı toz mahlep
- 1 paket karbonat
- 1 paket kabartma tozu
- Yaklaşık 5,5 su bardağı kepekli ya da tam buğday unu
- 2 su bardağı susam

Hazırlanışı
Derin ve geniş bir kabın içine zeytinyağı, su, pekmez, şeker, zerdeçal, susam, çörekotu, tarçın, rezene, dövülmüş karanfil, muskat ve mahlebi koyun. Karbonat ve kabartma tozunu ilave ederek tel çırpıcıyla birkaç dakika çırpın.
Şimdi yavaş yavaş unu eklerken, bir taraftan da yoğurmaya başlayın. Kulakmemesinden biraz daha sert ama ele yapışmayan bir hamur elde edeceksiniz. Hamuru toplayın ve kabuklu ceviz kadar parçalar koparıp önce yuvarlayın. Sonra hafifçe bastırıp tabağa koyduğunuz susama batırın.
Bu şekilde hazırladığınız hamurları pişirme kâğıdı serilmiş tepsiye dizin. 10 dakika önceden ısıtılmış ve 190 derecede alt-üst turbo konuma ayarlanmış fırında 25-30 dakika, iyice kızarıncaya dek pişirip çıkarın. Soğuyunca servise sunun.

Cacıklı karnabahar salatası

Malzemeler

- 1 adet küçük boy karnabahar (750-850 g kadar)
- 3 adet taze yeşil soğan
- 1 demet maydanoz veya dereotu (ya da yarımşar demet karışık kullanın)
- 1 çay kaşığı tuz ve kırmızı pul biber
- 2 adet limonun suyu
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı

Cacık için

- 500 g süzme yoğurt (yaklaşık 3 su bardağı dolusu)
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 tatlı kaşığı hardal
- 1/2 limonun suyu
- 1 diş dövülmüş sarımsak

Hazırlanışı

Karnabaharın kalın kök kısmını kesip atın, minik çiçek demetleri şeklinde çıkarın. İyice yıkayıp süzdükten sonra ufak ufak dilimleyip mutfak robotuna koyun. Çok ezmeden, robotta çekip büyük bir kâseye aktarın. Temizlenip ayıklanmış yeşil soğanı, maydanoz veya dereotunu da incecik doğrayıp karnabaharın üzerine ilave edin. Tuzu, pul biberi, limon suyu ve zeytinyağını da ekleyip iyice karıştırın. Bir servis tabağına alın. Cacık için bir kâseye süzme yoğurt, bal, hardal, limon suyu ve dövülmüş sarımsağı koyun. İsterseniz tuz atıp iyice karıştırın. Bu nefis cacığı karnabaharın üzerine gezdirip servise sunun.

Narnumru-narlı yumurta (Azerbaycan mutfağından)

Malzemeler
- 2 adet iri boy kuru soğan
- 2-3 adet orta boy nar
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber, zerdeçal
- 2 çay kaşığı toz şeker
- 4 adet yumurta
- 1/2 demet maydanoz

Hazırlanışı
Soğanı inceci yemeklik doğrayın. Maydanozu yıkayıp, saplarıyla beraber çok incecik dilimleyin. Narları ayıklayıp, taneleri çıkarın. Orta boy bir tavaya soğanı ve zeytinyağını koyup porta ısılı ateşin üzerine oturtun. Sık sık karıştırarak 3-4 dakika kavurun. Tanelere ayırdığınız narları katıp yine sık sık karıştırarak en az 8-10 dakika pişirin. Narın rengi solsun. Tuz ve baharatları ekleyin, maydanozu katıp karıştırın. Narların arasında kaşıkla 4 adet boşluk, göz açın. Bu boşluklara yumurtaları kırıp, tavanın kapağını kapatın. Kısık ateşte yumurtalar katılaşıncaya dek en az 5 dakika pişirin. Ocaktan alıp sıcak sıcak servise sunun.

KIŞ SEBZELERİYLE HAZIRLANMIŞ YEMEKLER

Osmanlı mutfağından

Şef Emrah Köksal Sezgin'in titizlikle hazırladığı kitabından çok özel tarifleri sizler için derledik. Bir imparatorluk mirası: Osmanlı mutfağından kış sebzeleriyle hazırlanmış 5 tarif…

HAZIRLAYAN: ŞEF EMRAH KÖKSAL SEZGİN

Mastabe

Malzemeler
- 500 g pazı
- 360 g süzme yoğurt
- 45 g sarımsak
- 40 g çörek otu
- 5 g tuz

Hazırlanışı
Pazıları yıkayın ve saplarını ayırın. Yaprakları doğramadan sert kısımları doğrayın. Geniş bir tencere de sap ve sert kısımları 5 dakika haşlayın sonra yaprakları ilave edin 2-3 dakika sonra tamamen süzün. Soğuduktan sonra ince ince doğrayın ve sarımsakları tuz ile dövün. Dövülmüş sarımsaklarla yoğurdu karıştırın. Üzerine doğradığınız pazıları koyup servis kabına alın. Çörek otunu serpiştirip servis edin.

Kabak kalyesi

Malzemeler
- 1 kg kabak
- 125 g haşlanmış nohut
- 100 g kuru soğan (ince doğranmış)
- 30 ml koruk suyu
- 30 g kuru nane
- 10 g karabiber
- 7 g tuz

Hazırlanışı
Küp küp doğranmış kabakları tencereye koyun ve üzerini geçecek şekilde su ilave edin. Su kaynadıktan sonra içine nohut, soğan, karabiber ve tuz ekleyin. Kısık ateşte 30 dakika pişirin. Koruk suyunu ilave edin ve ocağı kapatın. Erittiğiniz tereyağında naneyi dökün ve servis edin.

Şeyh-ül mahşi

Malzemeler
- 20 adet dolmalık kabak
- 500 g kıyma
- 50 g kırmızı biber (ince doğranmış)
- 30 g sivri biber (ince doğranmış)
- Bir bağ maydanoz (ince kıyılmış)
- 125 g haşlanmış nohut
- 200 g süzme yoğurt
- 15 g sarımsak
- 15 g pul biber
- 10 g karabiber
- 7 g tuz

Hazırlanışı
Kabakları şekilli soyduktan sonra ikiye bölün, içini alın ve kızartın. Kıymayı kavurduktan sonra biberleri ve baharatları ilave edin. Biberler kavrulduktan sonra maydanozu ekleyin. Nohutların kabuklarını soyup ikiye bölün ve kıymanın içine ekleyin. Kabakların içini hazırladığınız harçla doldurun. Her iki kabağın ağzı birbirine geçecek şekilde tencereye dizin. Dizme işlemi bittikten sonra iki su bardağı su ilave edip kısık ateşte pişirin. Sarımsakları dövüp yoğurda ekleyin. Pişen dolmaları tabağa alın. Yoğurdu dolmaların üzerine dökerek servis edin.

Yanardağ boranisi

Malzemeler
- 1 kg bal kabağı
- 200 g tereyağı
- 250 g kuru soğan (ince doğranmış)
- 250 g kıyma
- 7 g tuz
- 10 g karabiber
- 200 g yoğurt
- 20 g sarımsak (dövülmüş)
- 15 g pul biber

Hazırlanışı
Bir tavada tereyağının yarısını eritin. Yağ kızınca soğanları içine atın ve kavurun. Kıymayı ekleyip, karıştırarak kavurmaya devam edin. Kapatmaya yakın tuzunu ve biberini ilave edin ve ateşten alın. Kabakları soyun. Küp küp kesin ve haşlayın. Haşlanma işleminden sonra kabakları servis tabağına alın. Kavrulmuş kıymayı kabakların üzerine dökün. Kalan tereyağını pul biber ile birlikte kızdırın. Yoğurt ve sarımsakları sos haline getirip kıymanın üzerine dökün. Tereyağında kızdırdığınız pul biberlerini de yoğurdun üzerine dökerek servis edin.

Bamya dolması

Malzemeler
- 1 kg bamya (iri)
- 200 ml zeytinyağı
- 350 g kuru soğan (ince doğranmış)
- 20 g domates (ince doğranmış)
- 125 g pirinç
- 7 g tuz
- 10 g karabiber

Hazırlanışı
Bamyaları yıkayıp başlarını kapak olacak şekilde düzenli kesin. Çay kaşığı yardımıyla bamyalara zarar vermeden içlerini çıkartın. Daha sonra tekrar yıkayıp bir kenarda bekletin. Kıyılmış soğanı zeytinyağıyla kavurun. Kavrulan soğanlara domates, pirinç ve baharatları ilave edin. 10 dakika kavurduktan sonra altını kapatın. Hazırladığınız harç ılıyınca bamyaların içine doldurun. Kestiğiniz kapakları üzerine ters olarak kapatın. Dolmaları tencereye dizin, tencere büyüklüğünde bir tabak yardımıyla bastırın ve tabak seviyesine gelecek şekilde su ilave edip su çekinceye kadar pişirin. Servis edin.

healthyfood guide dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

Ayrıca

TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Nirvana Prime ile daha derin uyku

Bambi Yatak tarafından geliştirilen Nirvana Prime, vücut yapısına mükemmel uyum sağlayan teknolojisiyle kullanıcısının omurga şeklinin doğru pozisyonda kalmasını sağlıyor. Hyper soft sünger kullanarak doğal, kaliteli ve sağlıklı bir uykunun yolunu açan Nirvana Prime, omurga destek süngeriyle de kolayca kullanıcısının beden şekline uyum sağlıyor. Tasarımındaki yayların birbirinden farklı torbalar içerisine yerleştirilmesiyle oluşan paket yay sistemi, bu özelliği sayesinde vücut basıncının yatağa eşit dağıtılmasına yardımcı oluyor. Omurga şeklinin doğru pozisyonda kalması için teknolojiyi tasarımına kodlayan Paket Yay Sistemi, bu sayede konforlu ve sağlıklı bir uykuyu da beraberinde getiriyor. Ped kısmında kullanılan mini paket yaylar ise vücut ile yatak arasında hava dolaşımını sağlayıp ısı dengesini koruyarak terlemeyi en aza indiriyor.

Beauty Omelette ile kendinize bakın

Tekstil ve kozmetik ürünlerinde doğallığı ve sağlığı ön plana çıkaran Beauty Omelette yeni cilt bakım ürünleriyle adından çok söz ettirecek. Kore'de alanında uzman kimyager ve biyologlardan oluşan bir ekibin 4 yıl süren AR-GE çalışmalarının sonucunda ortaya çıkan ürünler cilde faydalı zengin ve doğal içerikleri ile dikkat çekiyor. Beauty Omelette'in yeni nemlendirici kremi, cilt temizlik ürünleri ve beyaz kremini beautyomelette.com adresinde ya da Nişantaşı mağazasında bulabilirsiniz.

Doğanın mucizeleriyle arının

Fleur de Vigne temizleme köpüğü, yüzde 98 doğal içeriği ve sabun içermeyen formülüyle cildiniz için hassas bir temizlik sağlıyor. Cildin doğal dengesiyle uyumlu olan likit temizleyici, bulutsu köpük formuna dönüşerek cildinizde yumuşak ve keyifli bir his bırakıyor. İçeriğindeki nemlendiren üzüm özü ve arındırıcı adaçayı sayesinde temizlenen ve pürüzlerden arınan cilt berraklığını, yumuşaklığını ve canlılığını geri kazanıyor.

Kolajen maskesinin mucizevi etkisi

Cilt her gün zararlı dış etkilere maruz kalmaktadır. Hava kirliliği, stres, UV ışınları cildi zayıflatmakta ve cilt kalitesini düşürmektedir. Bu etkiler zaman içerisinde ciltte renk eşitsizlikleri ve cilt lekelerine sebep olur ve bu sebeple cildin sağlıklı parlaklığı ortadan kalkar. La Colline bu problemlerin çözümü için Cell White ürün grubunu geliştirdi. Cell White, cildi doğal parıltısına kavuşturan ve renk tonu eşitleyen benzersiz bir cilt bakım ritüeli sunuyor.

Zamansız tasarımlar Luxuria'da...

Luxuria, tüm dünyayı kendine hayran bırakan, her bir parçası arzu nesnesi olarak öne çıkan L'objet Haas Brothers koleksiyonuna en özel ve eşsiz parçalarıyla yeni mağazasında yer veriyor. Yaşam alanlarını ve evleri tamamlayan, dekorasyon objelerinden sofra takımları ve mutfak aksesuarlarına uzanan, her biri adeta sanat eseri niteliğindeki estetik ve fonksiyonel parçalar sunan L'objet Haas Brothers koleksiyonu, hayallere yön veren doğaüstü bir masalı resmediyor. Elad Yifrach, Simon ve Nikolai Haas'ın yarattığı bu masalda, koleksiyonun ilham kaynağı olan California'daki Joshua Tree'nin içinde, en zorlu soğuklara ve sıcaklara karşı oldukça dayanıklı, karanlık çökmeye başladığında ortaya çıkarak farklı maceralara atılan doğaüstü karakterler yaşıyor.

Online mutluluk: Osevio.com

Özgün çiçek ve hediye tasarımlarını, hızlı ve kaliteli online hizmetiyle ziyaretçilerin beğenisine sunan Osevio.com'u her ziyaret eden kişi, sevindirmek ya da sürpriz yapmak istediği kişiyi mutlu edecek birçok alternatifle karşılaşabiliyor. İster bir doğum günü kutlaması ister iş tebriği ya da özel bir gün konu ne olursa olsun mutlu etmek istenilen kişi gözünde ayrıcalıklı konuma yerleştiren çiçek aranjmanları ve hediye kutuları Osevio.com tarafından ustalıkla hazırlanıyor. Kişisel zevkler göz önünde bulundurularak özenle hazırlanan hediyeler, kişinin kalbine dokunarak büyük mutluluklar yaratıyor. Güne kahve içerek başlayanlar için tasarlanan "kahveli neşeli günler hediye kutusu", makyaj yapmayı sevenler için oluşturulan "makyaj fırçası seti" gibi kişiselleşebilen hediyeler, özel ve ayrıcalıklı olma hissi yaratıyor.

Duş keyfinde parfüm esintisi

Pure Line duş jelleri, bir araya geldiklerinde sürprizler yaratan doğal özlerden oluşuyor. Tam da kadınların istediği gibi alışılagelmiş ve sürprizli içerikleri harmanlıyor. Portakalın yanında buğday özü, incirin yanında beyaz gül, yaseminin yanında sarı kantaron, misket limonunun yanında paçuli, matcha yeşil çayın yanında müge çiçeği gibi 10 farklı varyantı ile tüketicileri koku şölenine davet ediyor. Pure Line duş jelleri, 12 saat kalıcı kokusu ile kadınların duş keyfini duştan sonra da mümkün kılıyor.

Frosch'tan çevre dostu yeni ürünler!

Cilt ve çevre dostu, ekolojik temizlik ve bakım ürünleriyle tüketicilerin favorisi olan Frosch, portföyünü yeni ürünlerle zenginleştiriyor. Bebek ve çocukların yanı sıra çok hassas, alerjik cilde sahip olanlar için geliştirilen yeni Frosch Zero Serisi, içeriğinde parfüm, ek koruyucu ve renklendirici olmamasıyla dikkat çekiyor. Ürünlerinin temizlik ve bakım özelliklerini geliştirmek için sadece doğal aktif bileşenler kullanan Frosch, yeni serisinde yer alan Zero Hassas Çamaşır Deterjanı, Zero Hassas Çamaşır Yumuşatıcısı, Zero Hassas Bulaşık Deterjanı ve Zero Hassas Çok Amaçlı Temizleyici ile etkili, doğal ve cilt dostu temizlik ve bakım sunuyor.

Akıllı kalem: Neo Smartpen

Neo Smartpen akıllı kalem teknolojisi, özel mikro baskılı akıllı bir defter ve NeoNotes adı verilen uygulamanın yüklü olduğu, bluetooth özelliğine sahip bir bilgisayar, tablet ya da telefonla birlikte çalışıyor. Kalemin ucundaki optik okuyucu, Ncode özellikli akıllı defterin sayfalarına yazılanları eş zamanlı takip ederek, anında uygulamanın yüklü olduğu cihaza aktarıyor. Böylece tüm yazılar ve çizimler, bilgisayar, tablet veya telefondaki sanal defterin sayfalarına kaydediliyor. İstenirse sayfaya ses kaydı da eklenebiliyor. Kullanıcılar, el yazısıyla oluşturdukları metinleri, dijital yazıya dönüştürebildikleri gibi, akıllı defterlerindeki sayfaları JPEG & PNG, PDF, TEXT ve SVG formatlarında e-mail veya WhatsApp üzerinden de paylaşabiliyor.

10 şaşırtıcı bilgi

1 Antioksidanlar yaşlanmayla beraber oluşan serbest radikalleri cildimizden ve vücudumuzdan temizleyerek kolajenin etkisinin artmasını sağlamaktadır.

2 Dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 15'i yani 715 milyon insan obezite ile karşı karşıya.

3 Soya sütü hariç, bitkisel kaynaklı sütler protein bakımından fakirdir.

4 Evinizde kızartma yağlarının bir defadan fazla kızartılması ve bekletilerek defalarca o yağın kullanılması trans yağ asidi deposudur.

5 Besinlerle yetersiz alıma bağlı gelişen iyot yetersizliği gençlerde sinir sisteminin gelişimini, yapısını ve fonksiyonunu etkiler.

6 Ghee yağı, tereyağından daha yüksek dumanlanma noktasına sahiptir. Bu da ghee yağını pişirme için kullanıma daha elverişli bir hale getirir.

7 Omega-3 yağ asitleri bağışıklığı koruyan, enfeksiyonun ilerlemesine engel olan; hatta gerilemesini sağlayan önemli bir besin ögesidir.

8 Sağlıklı kilo artışı sağlamak için egzersiz hayatın bir parçası haline gelmelidir.

9 Turunçgillerdeki flavonoidler, alzheimer ve parkinson gibi nörodejeneratif hastalara karşı koruyucudur.

10 İdeal kilo kaybına ulaşmak için her gün toplam kilonuzun her bir 1kg'ı başına 1.2gr protein tüketmeniz gerekiyor.

@healthyfoodguidetr

Takip etmeyi unutmayın!

HEALTHYFOOD SOSYAL MEDYADA

DÜNYA'DA UZMANLARIN TERCİHİ NEDEN ÖZEL İÇERİKLİ GIDALARLA YAPILAN DÜŞÜK KALORİLİ KETOJENİK DİYET (DKKD)?

BÖLGESEL YAĞ KAYBI

Ortalama 3 günde girilen ketojenez mekanizması sayesinde kilo kaybı vücutta yağ en çok nerede birikmiş ise o bölgeden sağlanır.

HIZLI SONUÇ

Düşük Kalorili Ketojenik Diyetlerin, Kalorisi Düşürülmüş Diyetlere göre 2.5 kat daha hızlı kilo ve yağ kaybı sağladığı görülmüştür.

PRATİK ÖĞÜNLER

Düşük Kalorili Ketojenik Diyet bu diyete özel tüketime hazır ürünler (meal replacement) ile uygulandığından öğünler kolayca taşınabilir.

KİLO KORUMA

DKKD sonrası korunan kilo, kalorisi düşürülmüş bir diyet sonrası ile karşılaştırıldığında 4 kat fazladır.

SAĞLIĞA ZARAR VERMEDEN KİLO KAYBI

Ürünlerin içerdiği protein kaynakları hayvansal kaynaklı olmadığı için kolesterol ve trigliserid gibi kan değerlerini yükseltmez.

sdmkalibradiyeti

sdmturkey.com

Detaylı bilgi almak için **0216 445 03 13** no'lu numaradan şirket diyetisyenlerimize ulaşabilirsiniz.

Kalibra® SDM Diyeti

PronoKal Group®

Referanslar: 1. Volek JS.,Sharman MJ .,Comparison of energy-restricted very low-carbohydrate and low-fat diets on weight loss and body composition in overweight men and women, Nutrition & Metabolism 2004,1:13. **2.** Unick J.L, Neiberg R.H, Hogan P.E,Weight change in the first 2 months of a lifestyle intervention predicts weight changes 8 years later, Obesity (Silver Spring). 2015 Jul;23(7):1353-6.Gomez-Arbelaez D1, Bellido D2, Castro AI., Body Composition Changes After Very-Low-Calorie Ketogenic Diet in Obesity Evaluated by 3 Standardized Methods, J Clin Endocrinol Metab. 2017 Feb 1;102(2):488-498. **3.** Gomez-Arbelaez, D.; Crujeiras, A.B.; Castro, A.I.; Martinez-Olmos, M.A.; Canton, A.; Ordonez-Mayan, L.; Sajoux, I.; Galban, C.; Bellido, D.; Casanueva, F.F. Resting metabolic rate of obese patients under very low calorie ketogenic diet. Nutr. Metab. (Lond.) 2018, 15, 18. **4.** McClernon FJ., Yancy WS Jr.,The effects of a low-carbohydrate ketogenic diet and a low-fat diet on mood,hunger, and other self-reported symptoms, Obesity, Jan;15(1):182-7, 2007.